ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2015 №4/142
АПРЕЛЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Если кружится голова

Лекарство для души

Простатит: профилактика и лечение

16+

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ISSN 1812-173X

ЖУРНАЛ
ежемесячное приложение к газете
«Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Издается с мая 1999 г.

№ 4 (142), апрель 2015 г.

Учредитель: И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор: О.В. Гераскевич
© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2015
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2015
Журнал зарегистрирован в Роскомнадзоре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59501. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения правообладателя не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению на территории РФ и зарубежных стран.

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Дизайн
Жанна АГАПОВА
Фото на обложке
Фотобанк ЛОРИ

Юридический адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2.
Контактные телефоны редакции и издателя: 8 (495) 739-57-05, 687-06-50.
E-mail: bmchernyshov@mail.ru

Номер подписан в печать 26.03.2014 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 59430 экз. Заказ №ТД-1581.
Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178 г. Санкт-Петербург, В.О., 17-я линия, д. 60, лит. А, помещение 4-Н

НАШ АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 101000 г. Москва, Главпочтамт, а/я 216, журнал «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

В НОМЕРЕ:

Михаил БЛАТИН
НАУКА НЕ БОЛЕТЬ 4

Николай РАХМАНОВ
БЕЗ ДЕЛА НЕ СИЖУ 5

Борис КАУРОВ
ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО – САМОЕ ПРОСТОЕ 15

Наталья ДЯТЛОВА
Я СЛЫШУ! 18

Мария КИСЕЛЕВА
ПСИХОЛОГ ПОМОЖЕТ БОЛЕЗНЬ ОДОЛЕТЬ 22

Виктор КОСТЕРОВ
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ 30

Вячеслав СИДОРКИН
ЧТО НАДО ЕСТЬ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ 35

Виктор НОВОСЕЛОВ
ГОВОРИМ: ОСТЕОХОНДРОЗ, ПОДРАЗУМЕВАЕМ СПОНДИЛЕЗ 43

Татьяна ПОЛЯКОВА
ЭКСТРАСИСТОЛЫ НАДО СЧИТАТЬ 47

Виктор ВАЛУЕВ
ПАПИЛЛОМА – НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ СОСЕД 49

Леонид ЭТЛИС
ВЫВИХ ЧЕЛЮСТИ 52

Анна СМИРНОВА
СОСТОЯНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО ОЦЕНИВАЕТСЯ ПО ШКАЛЕ АПГАР 54

Сергей МИШУГИН

ПРОСТАТИТ 55
ПРЕПАРАТЫ ОТ ПРОСТАТИТА 63

Наталья ПОНОМАРЕВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 67

Елена КУВИЧИНСКАЯ
РЕБЕНОК-БАРОМЕТР 78

Евгений ТАРАСОВ
НЕУЖЕЛИ КЛИМАКС БЛИЗИТСЯ? 82

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 87

Александр СОЗОНОВИЧ
ТУБЕРКУЛЕЗ ВОЗВРАЩАЕТСЯ? 92

Петр ДИДЕНКО
СНИТСЯ СОЛДАТУ ВОЙНА 102

Михаил ОСОРГИН
КАБИНЕТ ДОКТОРА ЩЕПКИНА 113

Галина ВАЛИТОВА
ПОЮТ СЕРДЦА 121

Ольга ЧОПЕНКО
ДУША НАРАСПАШКУ 122

Людмила КРАВЧУК
БЛАГОДАРЮ СУДЬБУ 124

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

(Рецепты фитотерапевта Виктора Костерова)

ХУРМА 13
ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 33
ЦМИН ПЕСЧАНЫЙ 85
ЧАБРЕЦ 111

НАУКА НЕ БОЛЕТЬ

Признаться, не в любимцах у меня месяц апрель. Хотя, казалось бы, сулит он бесконечные весенние радости: почки набухают, «травка зеленеет, солнышко блестит» и тому подобное. Однако тут же и грязь, если дожди, и пыль, коль сухо, и заморозки ночные.

К тому же именно в апреле в школьную пору чуть ли не каждый год упорно навещали меня болезни. Солнце бьет в окно, форточка приоткрыта, за окном птичий гвалт, звон футбольного мяча во дворе, а ты – лежи, глотай микстуры.

Поначалу полагал я, что болезни мои случайны, появились по недосмотру, по халатности. Ну, расслабился малость, рано поверил теплу, неосторожно и не вовремя распахнул на улице пальто. Или после футбольной схватки во дворе, разгоретый и потный, слишком долго стоял на ветру в очереди в кассу кино. Вот и получал всякий раз то простуду, то ангину.

Но теперь-то я знаю, что причиной тех моих школьных болезней была не одна лишь юношеская беспечность. Что в веселую весеннюю пору организм и «юноши во цвете лет», и «бойца с седою головой» особенно уязвим для всяческих болезненных невзгод. Врачи называют это состояние сезонной астенией, или попросту весенним упадком сил. Возможна и депрессия. Организм ослабевает после долгих холодов и нехватки света. Недостает ему витаминов, которых совсем мало уже осталось в перезимовавших вместе с нами овощах и фруктах. На помощь надо звать свежую зелень – подсобят и шпинат, и петрушка, и укроп, и лук зеленый, да и сныть (трава эта пробивается к свету в числе первых) тоже годится в лекари. Выручат и привозные овощи-фрукты, в первую очередь цитрусовые.

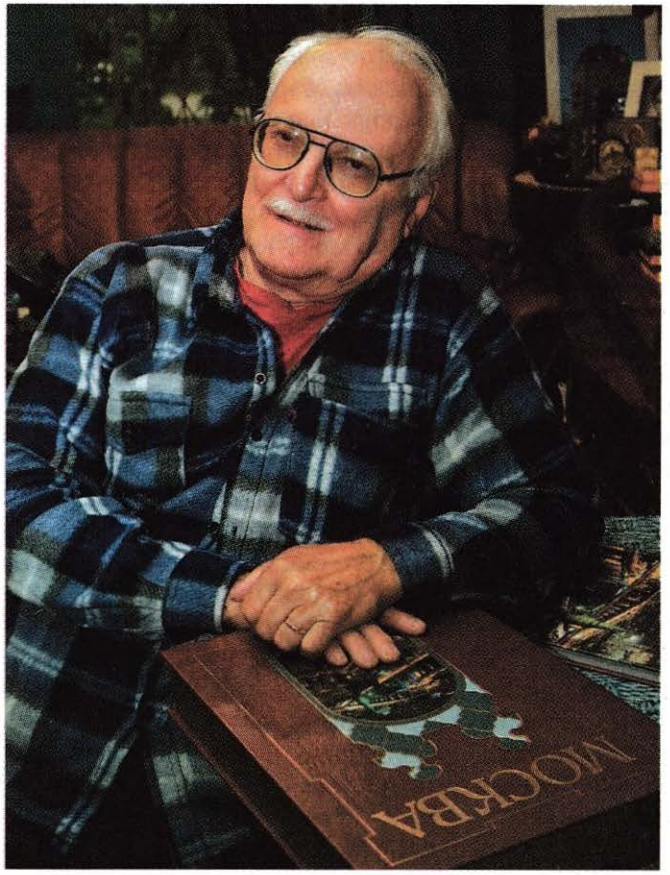
Все эти простые истины я твердо усвоил, когда готовил для публикаций в журнале статьи и заметки сведущих людей – врачей, специалистов. Надеюсь, что и вам, нашим постоянным читателям, известны эти и им подобные постулаты. И вы им стараетесь следовать. Для того журнал и существует, чтобы люди авторитетные помогали вам познать секреты вашего организма, научили следить за своим здоровьем, предупреждать болезни.

Читайте журнал «Предупреждение» и будьте здоровы!

Михаил БЛАТИН,
обозреватель.

Следующий номер журнала выйдет 12 мая 2015 г.

Николай РАХМАНОВ: БЕЗ ДЕЛА НЕ СИЖУ



Знаменитый фотограф Николай Николаевич РАХМАНОВ родился в Москве 26 сентября 1932 года в семье композитора и дирижера Николая Николаевича Рахманова-Соколова. Получил широкую известность, работая в фотохронике ТАСС, еженедельнике «Неделя» и других популярных изданиях. Лауреат многих международных наград в области фотографии.

За годы творческой деятельности создал свыше 80 фотоальбомов. Его альбомы «Москва» и «Московский Кремль» изданы во многих странах мира, неоднократно переиздавались и переиздаются.

– Николай Николаевич, это только простачкам кажется, что фотография – дело легкое: навел объектив да щелкнул затвором...

– Но в этом есть своеобразная магия: ты сделал снимок! Не важно, какой, лучше отличный, главное, что ты зафиксировал мгновение. А потом, если хочешь стать настоящим фотографом, изволь трудиться.

– Когда вы усвоили эту прописную истину фотодела?

– После первого снимка, который оценил отец. А до этого я ему только помогал – он был увлечен фотографией. Мне было лет пять-шесть, а я уже крутился возле него, помогал проявлять и печатать снимки. Хорошо помню, с каким удовольствием я закладывал в прижимные рамки особую реверсивную бумагу и негативы форматом 9х12, выставляя их на солнечный свет. Затем надо было бумагу отфиксировать и накатать на зеркальное стекло. До восьми лет я позировал для съемки, но после восьми уже позировали мне. Во время войны отец стал доверять мне фотоаппарат и даже подарил камеру «Браун-Гоби» образца 1905 года. Затем моя двоюродная сестра Ира, дочка известного актера и режиссера Ивана Берсенева, которая находилась в действующей армии, зная мое увлечение фотографией, прислала мне немецкую трофейную камеру, которая снимала на узкую пленку. Поверьте, радость моя была огромной.

– А кем отец вас все же видел в будущем – фотографом или музыкантом?

– Все же музыкантом. Определил меня в хор мальчиков Государственного хорового училища под руководством Александра Васильевича Свешникова, и меня, конечно, ждало музыкальное будущее. Пробовал отец усадить меня и за рояль, но я оказался неусидчив, стремился к играм, беготне. Но родители связывали мое будущее только с искусством, надеясь, вероятно, на наследственность, ведь моя бабушка была актрисой театра и немого кино, в начале XX века создала театральную студию, из которой в свое время вышли такие великие артисты, как Иван Берсенев, Серафима Бирман, Софья Гиацинтова и многие другие. Вершиной ее служения искусству было участие в создании Театрального института, потом ставшего ГИТИСом. Но вышло, как видите, не по желанию родителей, а по устремлениям сына, влюбившегося в фотографию. Московская консерватория меня не дождалась, я решил идти во ВГИК, на операторский факультет. Но не случилось: на вступительных экзаменах в сочинении не поставил трех запятых, и – прощай мечта снимать кинофильмы. Тогда стало ясно: надо всерьез заняться фотографией.

– Сохранились ли ваши фотографии молодости?

– Конечно. Сейчас вам покажу снимок 1943 года. В пионерском лагере в Ново-Иерусалиме под Москвой мы, юные хористы, поймали щуку и сфотографировались с ней на память. Стоим рядом три друга: я, Родион Щедрин и Анатолий Белокуров, будущие фотограф, композитор и хормейстер.

– Не поступив во ВГИК, вы пришли в ТАСС, куда брали лучших и способных. Словом, сразу в дамки?

– Да нет, белого коня не было, отец показал мои работы своему знакомому, ведь человек он был известный, и меня по протекции взяли в агентство учеником. Прикрепили к фотографу, вернувшемуся с фронта, – Николаю Ситникову. «Помогай ему, – сказал мне начальник службы фотохроники Кузовкин. – Он тебя всему научит». Три месяца наставник не давал мне никаких заданий. Все это время таскал я за ним технику, словно носильщик. Потом я пришел к Кузовкину: «Николай Васильевич, времена Вани Жукова прошли. Селедкой меня по морде не бьют, но тем не менее мне не дают возможности сделать ни одного снимка». – «Я все понял, – сказал Кузовкин, – займись делом». И послал меня в ученики на фабрику печати. Месяца четыре я учился печатать фотографии, за что благодарен начальству. После фабрики меня сделали учеником фотографа, а через год присвоили вторую категорию, дали темы для съемок, и, можно сказать, я стал репортером «Фотохроники ТАСС».

– Вам стали доверять ответственную съемку?

– Однажды даже поручили сфотографировать встречу китайского посла с товарищем Хрущевым. Меня вызвал Кузовкин и сказал: «Не понимаю, почему китайское посольство не прислало нам приглашение сфотографировать встречу посла Китая и Хрущева. Поезжай на место и уговори, чтобы

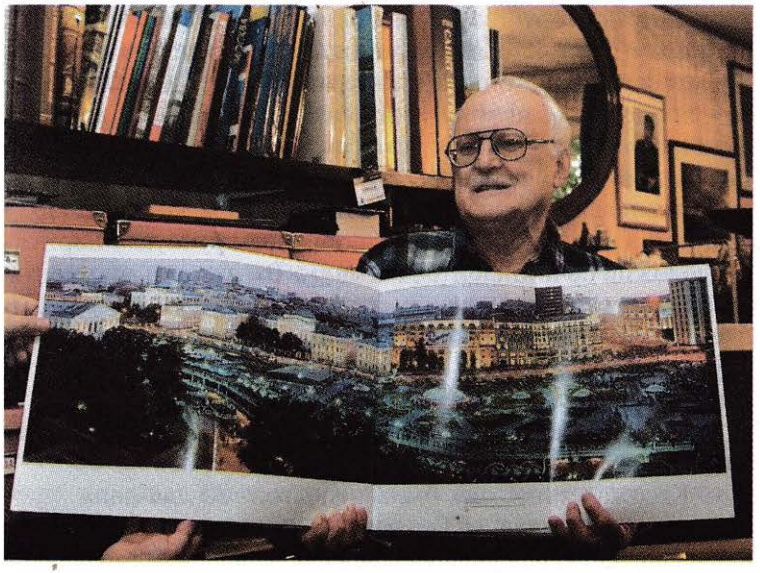
разрешили нам съемку». Я поехал, представился. Китайские дипломаты сказали: «Да, пожалуйста, проходите». Стою, жду приезда Никиты Сергеевича. Впереди посол КНР, дипломаты – все в ожидании. Проходит пять минут, десять, пятнадцать, а высокого гостя все нет. Посол начинает нервничать. Я держу фотоаппарат со вспышкой наготове, жду. Вот наконец Хрущев поднимается по лестнице, вот к нему подходит посол, вот они пожимают друг другу руки, доля секунды – и я щелкаю затвором, вспыхивает вспышка. И тут вдруг кто-то неожиданно бьет меня под локоть. Оборачиваюсь. Вижу человека в штатском. Позже я узнал, что это начальник охраны Никиты Сергеевича по фамилии Бульонов. Ее я запомнил на всю жизнь. В итоге моя камера фотографирует люстру! Хрущев и посол поднимаются наверх, а Бульонов преграждает мне дорогу: «Я тебя в зал не пущу! Забирай свою бандуру и дуй отсюда!» Возвращаюсь в ТАСС, прихожу к начальству и прошу больше меня на подобные съемки не посылать. Чувствуя неловкость положения, Кузовкин говорит: «Будете снимать правительство. Я вас сделаю правительственным фоторепортером». А я настаиваю на том, чтобы мне больше никогда не поручали подобные задания.

– Но фотограф, приближенный к власти, – это престижно. У него открываются такие возможности!

– Но вы знаете, это не для меня. Мне важны другие темы, во мне никогда не было тяги к верхам, такой уж я человек. Во время правления Ельцина, когда мои работы уже были хорошо известны в Европе, кое-кто пытался прикрепить меня к первому лицу, а я все отнекивался. Понимал, моя стезя – иная, это, например, архитектура. Вот где мой простор! Серьезно и основательно я снимал Московский Кремль. Меня там знают и относятся, признаюсь, ко мне хорошо.

– Николай Николаевич, а с какого года вы стали снимать Московский Кремль?

– По-моему, с 1956 года. Начинал со съемок на Красной площади, но еще чаще стал снимать Кремль, когда работал в журнале «РТ», который смело поднимал многие темы, а не только писал о проблемах радио и телевидения, к чему вроде бы обязывало его название. Тогда редактором был писатель Борис Войтехов, имевший большие личные связи. Он был фронтовик, издал книгу «Севастопольские рассказы»,



за которую загремел в лагерь на Канином носу, а когда его реабилитировали, то, не имея жилплощади и родных в столице, ночевал у товарища Семичастного, бывшего в те времена главой КГБ. Потом Войтехову дали однокомнатную квартиру на Кутузовском проспекте. Это был замечательный человек, он всегда поддерживал меня. Если в ТАСС я был фоторепортером, в «Неделе» фотожурналистом, то в «РТ» получил статус фотохудожника. Мой первый цветной репортаж в «РТ» был посвящен стенам и башням Кремля. Причем эти снимки были сделаны советской камерой «Горизонт» с подвижным объективом, на узкой пленке.

Однажды я предложил сделать снимок вечерней Москвы с самолета. «Такого снимка еще не было нигде», – сказал я Войтехову. Он спросил: «А что для этого нужно?» Я назвал три пункта: первый – самолет, второй – разрешение на съемку, третий – на полчаса раньше времени надо включить освещение города. Он все мои просьбы выполнил. Я получил самолет, получил разрешение на съемку от маршала Вершинина, который командовал военной авиацией. Но потом возникла новая трудность, более серьезная, чем все предыдущие. Войтехов сказал мне: «Срочно поезжай в военную цензуру за разрешением на публикацию фотоснимка». При-

хожу в эту контору. Тут на меня цензоры и набросились: «Что вы наснимали? Кто вас надоумил? Вы представляете, что будет, если это фото попадет к врагу? Тут все цели для бомбежки обозначены! Нет, речь может идти не о публикации фотографии в журнале, а о том, сажать вас сразу или немного подождать». Тут я вспылил: «У нас есть разрешение на съемку, которую дал маршал Вершинин. А сейчас, кстати, не 1914 год, когда бомбы бросали с аэропланов вручную!» Вернулся, доложил об инциденте редактору. Тот схватил документы на съемку, типографские оттиски снимков и ушел, хлопнув дверью. Через два дня, когда дали разрешение на печать, я спросил у главного, как ему удалось преодолеть цензуру, кто дал добро. Он ответил: «Товарищ Семичастный».

– Как представляется, наступила широкая пора для вашего творчества?

– К сожалению, она была недолгой. За два ляпа, прошедших в журнале «РТ», редактора уволили, и издание захирело. Пришлось задуматься о своем будущем. Решил заняться созданием фотоальбомов. Стал сотрудничать с издательствами «Прогресс», «Московский рабочий». Выпустил альбом, назвав его «Московские зори». В «Прогрессе» выпустил два альбома – «Таллин» и «Тарту». Тогда и решил для себя: в штат никуда не пойду, несмотря на приглашения, стану издательским фотографом.

– Николай Николаевич, вы рассказываете много интересного, и невольно возникает вопрос: а не хотелось бы вам самому написать мемуары? Наверное, они были бы востребованы современниками.

– Мог бы, а зачем? Каждый должен заниматься своим делом, главное, чтобы оно было нужным. Мое дело – это тысячи фотоснимков, которые запечатлели историю, к которой я прикоснулся.

– Какая из съемок стала для вас самой запоминающейся?

– В свое время я получил благословение Патриарха Московского и Всея Руси Алексия Второго. Просил его разрешения подняться на храм Христа Спасителя, когда там еще не стоял крест, чтобы оттуда сделать съемку панорамы Москвы. Я был уверен, что лучшей точки для этого нет. Патриарх меня на это доброе дело благословил. Была зима, сильный мороз, меня сопровождал инженер службы эксплуатации, который предупредил, что подняться поможет, но не более того. Помню, он сказал: «Раз вас благословил сам Патриарх, вы справитесь». И знаете, я больше полутора часов стоял на морозе в 23 градуса и не замерз. И сумел спуститься со всей своей тяжелейшей аппаратурой, с кассетами, со штативом, причем спускался с наружной стороны купола, и лишь потом, внутри, лифтом.

– И вы сняли панораму города?

– Представьте, она не получилась такой, как задумывалась. Но съемка вышла все же необыкновенной. Удались снимки Кремля с перспективой, Москвы-реки... Самое главное, что во время съемки произошло невероятное. Буквально за несколько минут до заката неожиданно исчез туман, облака рассеялись, появилось солнце, засиявшее в полную силу.

– Как вам удается в таком возрасте плодотворно работать и быть в форме? Иные ведь и моложе вас, но кряхтят, жалуются на недуги, а вы всегда в работе, вот и сейчас задумываете очередную съемку...

– Очень часто, отправляясь на прогулку, беру камеру, чтобы поснимать Москву и в будни, и в праздники. Без дела сидеть нельзя, ведь это наказание для взрослого человека – сидеть дома и смотреть телевизор. Всем советую больше гулять, не считаясь с погодой. Читать серьезные книги – это сохраняет память. Ходьба расслабляет мышцы и полезна для сердечной деятельности. А еще совет: увлечься каким-либо интересным делом.

– А как складываются ваши отношения с медициной, вы с ней в ладах?

– Честно говоря, не люблю ходить по медикам, но, к сожалению, приходится. Два с половиной года назад я загремел с непроходимостью кишечника. Мне сделали операцию, сказали, что вырезали опухоль. Пришлось пройти всю систему онкоцентров, предлагали оформить инвалидность, но я отказался, перестал ходить по врачам. Прошло почти три года. Поехал к хорошо знакомому врачу, попросил провести обследование. Он говорит: у вас все в порядке по этой части. Высказал свои предложения, как быть дальше. Врач знающий, к его советам я прислушиваюсь.

Был у меня много лет назад и такой случай. Заставили повторно сдавать на анализ кровь, а потом отправиться на

рентген. В чем дело? Пояснили, что подозревают рак предстательной железы. Повторное обследование подозрение отмело. На душе стало легче.

– Николай Николаевич, а что вы смогли бы рассказать о своем отношении к здоровому образу жизни?

– Здесь все просто, никаких секретов. Много надо двигаться, ходить, поддерживать мышцы. Не презирать тяжести. Увлекаться интересным делом, не тратить попусту время. В еде быть скромным, излишества ни к чему. Все в меру. Лично я всегда питался лишь дважды в день: утром, когда уходил на работу, то есть на съемку, и вечером, когда возвращался домой – этак часам к 8-9 вечера.

– А днем никогда не хотелось перекусить? В обеденное время?

– Нет, отвык, наверное.

– А как относитесь к крепким напиткам? Что предпочитаете?

– Вечером, как правило, выпиваю рюмочку водки. Только одну.

– Не вижу у вас в комнате сигарет...

– Не курю и никогда не курил. Кстати, помню советы известного врача, который так говорил о причинах раковых болезней: 4 процента от наследственности, 17 процентов от курения и все остальное – от плохого питания.

– А что входит в ваше меню?

– Все обычное, что у всех. Йогурт, который часто делает дома жена, две сосиски, не больше, одно яйцо. Не ем хлеб и сливочное масло. Каши возможны, но все, повторю, в меру.

– Может быть, хоть немного хлеба...

– Иногда только вафельный хлеб «Елизавета» и то для бутерброда.

– Выходит, вы себя ущемляете, ограничивая в питании?

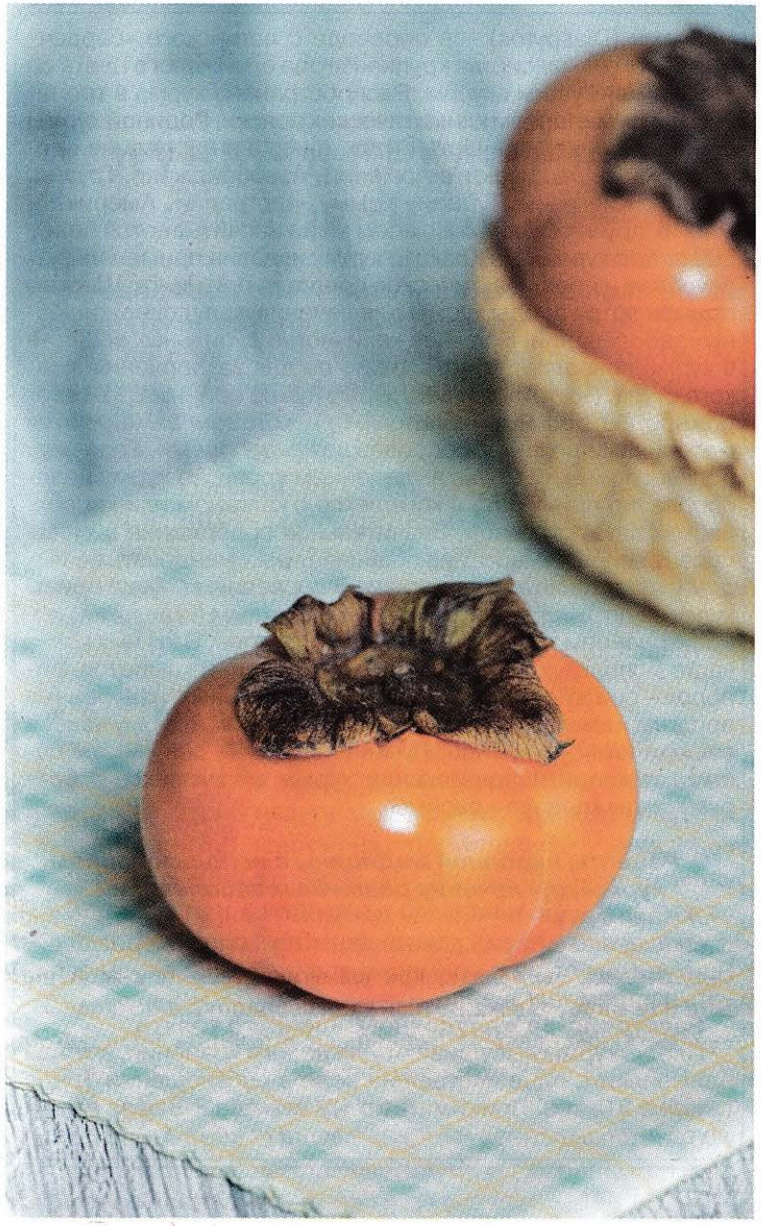
– Но это не дань модным веяниям, а привычка, ставшая правилом.

– Хотелось бы узнать, как вы относитесь ко сну. Много спите или мало? Не жалуетесь на бессонницу?

– Сейчас, на пенсии, позволяю себе поспать иногда до 11-12 часов дня, особенно если не спится почему-либо до 4-5 часов утра. А если хочу поспать спокойно, накапаю себе 35-40 капель валидола, как советует мне жена, и сплю хорошо.

Беседу вел Виктор ДЖАНИБЕКЯН.
Фото Василия ГРАЧЕВА.

ХУРМА



Фотобанк ЛОРИ.

ХУРМА

Хурма (Diaspyros) – в переводе с латинского «сердечное яблоко» – мясистая крупная ягода оранжевого цвета со сладким вяжущим вкусом. Распространена хурма в тропическом и умеренном климатических поясах. Родиной хурмы считается северная часть Китая, однако в настоящее время хурму выращивают в Армении, Азербайджане, Грузии, Греции, Киргизии, Турции, Крыму, Австралии, Америке и многих других странах. Во всем мире насчитывается более 500 видов хурмы. На Кавказе хурму издавна применяли как лечебное и профилактическое средство при цинге. Широко применяются плоды хурмы для лечения желудочно-кишечных заболеваний. Большое количество дубильных веществ в хурме позволяет использовать ее для закрепления жидкого стула. По этой причине хурму нужно принимать с осторожностью больным колитом, при котором замедляется моторика кишечника, сопровождаясь запорами. Если же у больного жидкий стул с выделением крови, то хурму целесообразно принимать в комплексе с калганом или кровохлебкой лекарственной. Значительное содержание в хурме провитамина А– каротина позволяет рекомендовать ее людям с ухудшающимся зрением. В последнем случае прием хурмы внутрь полезно сочетать с наружным (примочки) использованием травы очанки в виде настоев. В южных краях часто используют хурму при приготовлении компотов, сиропов – они животворно действуют на больных, изнуренных продолжительными болезнями. Употребляют хурму чаще в свежем или сухом виде. Лучшие лечебные результаты достигаются при использовании хурмы в комплексе с боярышником кроваво-красным.

Рецепты народной медицины с использованием хурмы для лечения различных заболеваний

Жидкий стул

Ежедневно 3 раза в день съедать по 1 плоду перед едой. При жидком стуле с примесью крови свежие плоды запивать настоем калгана.

Расстройства желудочно-кишечного тракта

Плоды хурмы высушивают для долого хранения, а затем применяют в виде настоев на воде в соотношении 1:10 в течение 2 часов. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО – САМОЕ ПРОСТОЕ

Продолжаем знакомить читателей с полезными сведениями из «копилки» советов ведущего эксперта по проблеме старения, кандидата биологических наук Бориса Александровича КАУРОВА.

Известно, что у тех, кому за 50 и более, основные жалобы связаны с заболеваниями суставов. Сегодня мы поговорим об одном из них – тазобедренном. Воспаление этого узла нашего опорно-двигательного аппарата встречается значительно реже, чем, к примеру, заболевание сустава коленного, но оно считается наиболее проблемным. Лечение его необходимо начинать максимально быстро, поскольку возможны необратимые последствия, которые можно будет разрешить только хирургическим путем.

Итак, у вас появилась боль там, откуда начинают ноги расти. Как правило, подавляющее большинство пытаются спастись от этого недуга медикаментозными средствами. Какими – доктор непременно пропишет. Но, не исключено, если ситуация терпима, тот же доктор порекомендует вам прибегнуть и к народным средствам. Именно при воспалении суставов многие врачи идут на это, поскольку понимают: они бывают гораздо эффективнее лекарств.

Славятся в народе своими лечебными свойствами почки сосны, а также настои из трав (календула, зверобой, брусника и крапива). Почки сосны необходимо уложить в небольшую банку послойно с сахаром и оставить в темном месте на 6-7 дней. После чего полученный состав нужно втирать в больные места. Не помешает и прием внутрь – несколько чайных ложек два раза в день.

С настоями из трав еще проще. Их нужно пить в течение дня, как воду, – 4-5 раз в день по полстакана. Но учтите, если вы решили лечиться народными средствами, запаситесь терпением. Нужный эффект будет достигнут только при длительном применении без перерывов. Специалисты-практики говорят, что необходимый курс лечения составляет как минимум 2-3 месяца. И это непременно должно идти в качестве дополнения к основной терапии.

А теперь о том, что вам наверняка порекомендует далеко не каждый врач – о лечебной гимнастике и специальных упражнениях на тазобедренный сустав. По мнению же большинства специалистов, занимающихся проблемами опорно-двигательного аппарата, именно упражнения в отличие от всех медикаментозных средств являются лучшим средством профилактики. То есть, если их начать делать до появления боли и заниматься этим регулярно, то вполне возможно, что воспаление тазобедренного сустава обойдет вас стороной. Главное – не переусердствовать и ни в коем случае не перегружать и без того слабое место. К примеру, категорически не следует делать приседания, вызывающие боль в суставе. Нужно дождаться, когда она утихнет. Если с началом упражнений боль возобновляется, приседания лучше заменить другой нагрузкой – статической. Статические упражнения связаны с удержанием положений тела, при которых определенная группа мышц оказывается неподвижной и растянутой.

Наиболее простые и одновременно наиболее полезные упражнения при боли в тазобедренном суставе абсолютно не потребуют никаких затрат, кроме небольшого усилия. Нужно лечь на спину (лучше на твердый пол, а не на мягкий диван), поднять вверх ногу и держать ее в таком положении 5-6 минут. Проделать это нужно обеими ногами (поочередно), даже если болит лишь с одной стороны. После, перевернувшись на живот, отведите ногу назад и держите ее так максимально долго.

Для следующего упражнения сядьте на стул (табурет), вытяните ногу прямо параллельно полу и подержите ее так в течение того же времени. Носочек старайтесь тянуть вперед – так полезной нагрузки будет больше.

Весьма не лишним будет записаться в бассейн: плавание целительно для всей опорно-двигательной системы организма (любым способом, даже «по-собачьи»). И в особенности при воспалении тазобедренного сустава. Никакая другая среда, кроме воды, не позволит вам безболезненно их нагружать. Никакого чуда здесь нет. По расчетам физиков, человек, оказавшись в воде, как бы теряет в весе 8-9-кратно от имеющейся массы. Это весьма облегчает выполнение всех движений и принятие удобных поз, недоступных даже при тяжелых поражениях опорно-двигательного аппарата в обычных условиях (например в гимнастическом зале). Плотная среда воды не позволяет производить резких движений, в то же время медленные и плавные движения выполняются легко. Плюс – вода расслабляет напряженную мускулатуру и оказывает обезболивающее действие. Да и делать в воде статические упражнения, стоя на одной ноге и держась за дорожку (бортик), еще проще.

Заменить бассейн любым естественным водоемом невозможно, поскольку мы живем в стране, не приспособленной для всепогодного купания. Только не пытайтесь начать «моржевать», дабы сделать процедуру своего лечения круглогодичной. Запомните! Холодная вода при лечении артритов – самый худший помощник. Кроме того, вероятность застудить свои органы внутренней секреции при плавании в холодной воде очень высока.

Искренне жаль тех людей, которые живут в сельской местности или небольших городках и не имеют возможности посещать бассейн. Надо, как говорится, на все сто использовать доступные летом естественные водоемы. Ну, а жители мегаполисов просто обязаны регулярно посещать бассейн. Особенно с возрастом, когда болезни начинают мешать полноценно жить. Между прочим, бассейн помогает не только при излечивании суставов. Известный человек – автор единственной в мире методики лечения и реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями детского церебрального паралича Валентин Иванович Дикуль утверждает: «Более лучшего средства, чем бассейн, для снятия нагрузки с позвоночника, накопленной за многие годы, не существует». Уж он-то точно заслужил, чтобы верить ему на слово.

Подготовил Виктор СИРЫК.

Я СЛЫШУ!

«Я стала плохо слышать...», «У меня что-то не в порядке со слухом: прошу всех говорить громче...», «В последнее время ставлю телевизор на полную громкость, но все равно не могу разобрать, что говорит диктор...» Такие жалобы от своих пациентов ежедневно слышит на приеме каждый ЛОР-врач. Как же помочь беде? На этот вопрос, интересующий многих наших читателей, мы попросили ответить врача-сурдолога, кандидата медицинских наук Наталью Львовну ДЯТЛОВУ.

– Увы, количество людей, страдающих нарушениями слуха, постоянно увеличивается. Только за последнее десятилетие уровень тугоухости – так врачи называют патологию, связанную со снижением слуха, – увеличился в полтора-два раза. Тугоухость негативно влияет на состояние психики, вызывает тяжелые депрессии, нарушает общение с окружающими людьми...

По мнению ученых, именно способность мозга воспринимать звук определяет формирование второй сигнальной системы, благодаря которой человек может говорить, общаться с окружающим миром, слышать шум дождя, шелест листвы, голос любимого человека.

При снижении порога слухового восприятия развитие речи у детей задерживается на полтора-два года. Следствием этого становится отставание в общем развитии ребенка, его отверженность в коллективе сверстников. Нередко патология органа слуха становится причиной инвалидности у людей, находящихся в самом работоспособном возрасте.

– Врачи какой специальности занимаются лечением патологии органов слуха?

– Существует особый раздел оториноларингологии, называемый сурдологией. Это название происходит от латинского слова «глухой». Специалисты-сурдологи не только изучают причины возникновения тугоухости, способы ее лечения и профилактики, но и занимаются проблемами адаптации и социальной реабилитацией людей с нарушениями слуха, осуществляют разработку нового диагностического оборудования, слуховых аппаратов.

– Какие причины чаще всего приводят к снижению слуха и тугоухости?

– Печальное первенство принадлежит хроническому гнойному среднему отиту, его осложнениям. Снижение слуха также бывает вызвано профессиональными вредностями, нерациональным применением антибиотиков, воздействующих на слуховой нерв (стрептомицин, канацимицин, мономицин), перенесенными инфекционными заболеваниями (инфекционным паратитом – свинкой, гриппом), повышением шумового фона окружающей среды, наследственными факторами.

К сожалению, приходится констатировать: качество жизни большинства россиян, окружающий нас городской пейзаж катастрофически ухудшаются. Как врача-сурдолога меня не может не тревожить постоянно растущий уровень общегородского шума в столице. Только за последние годы он возрос в 15-20 раз.

Основной источник этой беды – транспорт, промышленные шумы, стройки. Частота нарушений слуха среди москвичей почти в два раза превышает этот показатель в других городах России. После легочной и вибрационной патологии ухудшение слуха занимает третье место среди всех профессиональных заболеваний.

Немалую роль также играют бытовая техника, увлечение громкой музыкой, аудиоплеерами. Результат весьма печальный: сегодня распространенность заболеваний органа слуха среди взрослых москвичей составляет 78 случаев на тысячу человек. У детей эта цифра несколько ниже – 11 на тысячу, но в старших возрастных группах этот показатель значительно возрастает и достигает 188 случаев на 1000 человек.

– Какие реальные шаги могут предпринять медики, чтобы уменьшить опасность?

– Известно, что ранняя диагностика помогает скорейшему излечению. Это относится не только к заболеваниям внутренних органов, но и к патологии слуха. Взрослые люди могут сами обратить внимание на то, что стали плохо слышать. Но очень важно своевременно диагностировать такое состояние у маленьких детей, которые еще не могут сами правильно оценить свое состояние. Современные методы исследования позволяют с большой достоверностью определить не только степень, но и уровень поражения слухового анализатора. Сейчас используются самые различные методики оценки функционального состояния органа слуха у детей. Работая с ребенком, конечно же необходимо учитывать его индивидуальность, особенности воспитания, привычки. Надо уметь найти контакт с родителями, помочь им в воспитании малыша. Развитие внимания, памяти, творческих способностей, коммуникативных навыков способствует скорейшей адаптации слабослышащих детей среди сверстников.

Широко применяется методика верботональной системы обучения языку слабослышащих детей. Особенностью этого метода является то, что смысл информации передается слуховыми, лингвистическими и визуальными символами, отображенными в ритме, интонации, громкости, темпе, паузах и жестах говорящего.

Таким образом, реабилитация тугоухости в детском возрасте – длительный и систематический процесс, который включает в себя различные мероприятия медицинского, психологического, педагогического и технического характера.

– От врача непривычно слышать слова о «технической» составляющей реабилитационного процесса. Хотелось бы узнать об этом подробнее.

– Сегодня существуют самые различные диагностические методики, позволяющие определить степень и уровень поражения слухового анализатора. При этом применяется технически сложное оборудование, пользуясь которым, медики начинают неплохо разбираться и в технике, устройстве сложнейших приборов.

Но основным остается, конечно, медицинский аспект проблемы. Врачи-специалисты способны решать самые

сложные диагностические задачи. Одним из перспективных направлений нашей работы является слухопротезирование, которое остается важнейшим методом нехирургической помощи людям с нарушениями слуха.

Нередко от больных можно услышать опасения, что слуховой аппарат может только ухудшить состояние, привести к полной глухоте. Это в корне неправильное мнение! Правильно подобранный аппарат не оказывает никакого отрицательного влияния на слуховой анализатор. Могу с уверенностью сказать, что сегодня слухопротезирование позволяет решить многие проблемы, возникающие в обыденной жизни наших пациентов. Обычно выбору аппарата предшествуют различные диагностические и реабилитационные мероприятия, включающие тональную и речевую аудиометрию, компьютерную аудиометрию, ультразвуковое исследование, психологическое и сурдологическое тестирование.

– Человек, пользующийся слуховым аппаратом, нередко становится мишенью не слишком умных шуток. Что вы говорите своим пациентам, рекомендуя им пользоваться слуховыми аппаратами?

– Нередко тугоухий человек просто выпадает из общества. Сначала над ним подшучивают друзья, коллеги, затем он все более замыкается в себе, а круг общения сужается до двух-трех ближайших родственников. Обычный поход в магазин за ежедневными покупками для слабослышащего человека превращается в настоящие мучения. Театр, кинематограф, концертный зал закрывают свои двери для него. Человек остается без радио, телевидения. Музыка, пение птиц, журчание воды – все это только для людей с нормальным слухом. Но ведь такое положение дел – настоящая дискриминация!

Сегодня медицина позволяет помочь людям в таких непростых ситуациях. Поэтому, подбирая слуховой аппарат, мы стараемся исходить из индивидуальных потребностей каждого пациента. Такие приборы практически незаметны постороннему глазу, удобны в эксплуатации, а главное, позволяют человеку навсегда забыть о своей беде.

Беседу вел Александр ГЛЕБКО.

ПСИХОЛОГ ПОМОЖЕТ БОЛЕЗНЬ ОДОЛЕТЬ

Психологическое состояние пациента и деятельность его жизненно важных органов теснейшим образом взаимосвязаны и взаимозависимы. Для современной медицины это, можно сказать, аксиома. Между тем специалистов, способных одновременно врачевать недуги и духа, и тела, – раз, два и обчелся. Научный центр сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева в Москве стал первым государственным медицинским учреждением в нашей стране, которое начало поддерживать развитие кардиопсихологии. Об особенностях и проблемах этого направления медицины – наша беседа с научным сотрудником Бакулевского центра, кандидатом психологических наук, клиническим психологом Марией Георгиевной КИСЕЛЕВОЙ.

– Чья это была инициатива – взять вас на работу в Центр?

– Инициатива конечно же нашего директора, академика РАН Лео Антоновича Бокерии. Когда он узнал, что в клинической психологии есть такое направление как кардиопсихология, то очень заинтересовался и пригласил работать в одном из отделений Центра – хирургического лечения интерактивной патологии. Отделение уникально, там лежат люди с самыми разными сердечно-сосудистыми патологиями – ишемической болезнью сердца, различными видами аритмий, врожденными и приобретенными пороками... Пока, к сожалению, этот проект – пробный, и,

действительно, наш пример нигде еще не нашел продолжения. Тем не менее польза есть, и немалая. Многие пациенты и врачи стали понимать, как важна психологическая поддержка как в кардиохирургии, так и при терапии сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

– Мария Георгиевна, скажите, нужно ли скрывать от пациента диагноз, как это делалось в советские годы, или, наоборот, посвящать его во все тонкости болезни, как это сейчас принято на Западе?

– Наверное, скрывать не нужно. Лучше всего рассказать пациенту о его заболевании на его уровне столько, сколько он сможет «унести». Скрывая смертельный диагноз от человека, мы лишаем его возможности подвести итог собственной жизни, закончить важные дела, передать свои знания и опыт, сделать что-то очень важное, что может придать смысл всей жизни больного. При этом нельзя забывать, что действительно, не каждый пациент готов встретиться с реальностью собственной смерти. В такой ситуации может сработать мощная психологическая защита – отрицание, которая охраняет психику больного от осознания непереносимой информации. Врач, психолог, родственники должны с уважением отнестись к неготовности больного встретиться с реальностью.

– Может ли психолог реально повернуть человека к выздоровлению?

– Мы провели исследование по поводу такого критерия, как ожидания пациентов по итогам результатов кардиохирургического лечения. Были выделены четыре типа таких ожиданий. Первый – пессимистичный: операция только усугубит состояние больного, он скоро умрет, и вообще все это слишком сложно и не нужно. Психолог здесь необходим, чтобы нормализовать это состояние, показать, какова доля вероятности, что все будет хорошо, рассказать о том, что человеку нужно будет делать после того, как операция пройдет успешно. Второй тип – противоположный: нереалистично-оптимистичный, с завышенными ожиданиями. Это тоже нехорошо. Пациенту кажется, что его ждет сто-

процентное выздоровление, а это чревато тем, что после операции человек впадет в депрессию уже от того, что восстановительный период оказался сложнее и дольше, чем он предполагал. Тут также нужен психолог, чтобы объяснить, чего следует ожидать в действительности, какие могут быть реальные результаты лечения. Самый неблагоприятный фон – безразличное отношение, когда человеку все равно. Это глубоко депрессивная позиция, когда пациент уверен, что от него ничего не зависит. Тогда психологу еще до операции нужно убедить больного в том, как человек может активно участвовать в процессе лечения и что выздоровление в этом случае наступает значительно быстрее. И самый благоприятный тип ожидания – у людей с реалистично-оптимистичным настроем, когда человек понимает, что он болен, что это хроническое заболевание и операция может помочь ему ровно настолько, насколько она способна ему помочь. Такие люди, по нашим данным, находятся в больнице наименьшее количество дней. Это самый объективный показатель. Они стремятся скорее вернуться к жизни, где их ждут дела, заботы, обязанности. Пожалуй, в этом и заключается главная роль психолога в кардиохирургическом стационаре – настроить пациента на реальный результат операции.

– Каким образом психолог может влиять на ход болезни?

– Важно понять, что в паре психолог – пациент работает, конечно, и психолог, но главный в этой связке – пациент. Любая болезнь – это большая нагрузка на человека и все области его жизни. Нередко следом идет процесс инвалидизации, то есть пациент считает себя более беспомощным, чем он есть на самом деле. К сожалению, в результате человек очень часто впадает в глубокую депрессию: не может работать, радоваться жизни. Это состояние, которое можно измерить специальными психологическими инструментами. Часто причина в том, что человек теряет смысл жизни.

– Возможно, его и не было?

– Обычно так и есть. Человек жил по инерции, а теперь это осознал. Люди с психосоматическими заболеваниями

выздоравливают очень плохо именно потому, что часто не имеют смысла жизни. Если с ними происходит что-то негативное, они вовлекаются в эту ситуацию целиком. Даже такая мелочь, как, допустим, наступили в толпе на ногу, вызывает у них большую эмоциональную бурю. Но любая эмоция – это всегда физиология. Происходит физиологический сдвиг. Если это мужчина, он пытается сдерживать свои эмоции, и внутри организма создается порочный психо-физиологический круг, который при постоянном существовании может приводить даже к серьезным органическим нарушениям. Например, ишемическая болезнь сердца давно уже входит в семерку психосоматических заболеваний наряду с язвой желудка, бронхиальной астмой, диабетом второго типа и т.д.

– Люди какого склада чаще всего становятся пациентами кардиологов?

– Психологами выделен особый личностный тип, который характеризуется враждебностью и вспышками гнева. У таких персонажей риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний в шесть раз выше, чем у более уравновешенных личностей. Часто гнев возникает на малейшую фрустрацию: человек не может получить желаемый результат и реагирует на это слишком бурно, отчасти потому, что у него нет никакого смысла в более крупном значении. Малейшее несоответствие собственным, часто завышенным ожиданиям воспринимается как конец света, хотя это всего лишь преграды, которые можно перешагнуть и жить дальше. Нельзя осуждать человека за «плохие» эмоции, так как любая эмоция для чего-то нужна, и человек может обучиться различать, о чем сигнализирует его эмоция. Это с одной стороны, с другой – можно научиться адекватно выражать свои эмоции. На Западе существуют курсы управления гневом. Неуравновешенных людей, которые нарушают общественный порядок, направляют на них принудительно. Там учат не подавлять эмоции, а сублимировать их, то есть направить энергию эмоции на созидание, и это

очень важное умение. У нас ничего подобного и в помине нет.

– Не уверена, что на свете так уж много людей, которые точно знают, в чем смысл его жизни.

– Да, это так. Найти смысл жизни – непростая задача. Однако не обязательно глобализировать задачу. Смысл – это то, что тебя направляет, твоя мотивация. Нередко в результате болезни люди теряют всякую мотивацию. Если, скажем, до болезни у мужчины была единственная цель, функция, мотивация – содержать семью, а болезнь накладывает на это ограничение, то мужчина впадает в отчаяние и порой не видит смысла в продолжении собственной жизни. Бывает наоборот, когда болезнь отрицается и человек продолжает делать то, что привык, даже если это угрожает его жизни. Вспоминается курьезный случай. Мужчина работал дальнобойщиком, а после инфаркта его уволили, потому что это было рискованно и для него, и для окружающих. Тогда он пошел валить лес. Это еще более опасная работа, однако до крайности доведенное отрицание собственной физиологии, своих ограниченных возможностей плюс необходимость содержать семью толкнули его на этот абсурдный шаг. В итоге мы получили пациента со множеством инфарктов, которые в конечном счете приведут его к смерти.

– И что вы можете сделать в этой ситуации?

– Конечно, никто не может дать нам смысл. Ведь жизнь каждого человека уникальна. Однако психолог может порассуждать вместе с пациентом. Я очень люблю анекдот, когда пациент спрашивает у доктора: «Доктор, я буду жить?» – «А смысл?» – парирует врач. Со всеми пациентами я предпочитаю начинать разговор со смысла. Говорю о том, что он пришел на операцию, это так сложно, тяжело, больно... Может, не надо?

– Вы их провоцируете?

– Да, мягко провоцирую. Иногда они могут сказать: «Действительно, нет смысла». И некоторые даже уходят.

– Не чувствуете ли вы ответственности за этих людей? А если их можно было вылечить?

– Никто не знает на сто процентов, что безопаснее и лучше для пациента. Если бы можно было иметь четкие раскладки рисков и вероятностей, то вопрос о выборе способа лечения не вставал бы. Решение пациента пойти или не пойти на операцию – это его ответственность. Смысл работы психолога не в том, чтобы дать решение, не заставить, не манипулировать им, а помочь пациенту осознанно сформулировать свою волю. Некоторые ложатся на операционный стол с мыслью о смерти, а после операции признаются: «Я надеялся умереть». Это ужасно слышать. Тем более, когда это мужчины 40-55 лет, совершенно нормальные, трудоспособные люди, у которых могло бы быть будущее.

К счастью, нередко бывает иначе. В результате бесед мы начинаем выстраивать какой-то план. Мужчина учится видеть себя в новой роли, вспоминает о своих мечтах, обнаруживает близких людей рядом и может сказать что-то типа: «Может, я в деревню уеду, заведу кур» или: «У меня внучка растет, хочу с ней повозиться», «Займусь наконец рыбалкой, давно мечтал». И тогда он идет на операцию уже с другим настроением, зная, что после он сможет полноценно жить. Это значительно легче...

– Складывается впечатление, что все эти недуги – лакмусовая бумажка, через которую проявляется общемировой кризис потери смыслов. Человечество находится в состоянии глубокой депрессии, и когда на этом фоне еще и возникает тяжелое заболевание, депрессия только усугубляется. Правильно ли я понимаю?

– Да, вы поняли правильно. Депрессия и утрата смысла жизни всегда идут вместе. По данным ВОЗ, к 2020 году прогнозируется, что депрессия займет второе место среди заболеваний, приводящих к инвалидности (после ишемической болезни сердца). Доказано, что депрессия – именно та база, на основе которой человек становится более уязвимым для разного рода болезней. У него страдает нейроэндокринная система, снижается иммунитет и так далее. Все это доказано и описано в ряде научных работ. Психологи-

ческое состояние человека напрямую влияет на весь организм, на его физиологию. И это неоспоримый факт. Сначала изменяется психологический фон, потом в зависимости от более чувствительного органа (а он у каждого свой) начинаются органические нарушения.

– Может ли психолог перевернуть сознание человека, убедив его в том, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить?

– Мы не можем это утверждать. Мы можем только разговаривать с человеком, исследовать вместе конкретные стороны его жизни, искать, доставляет ли ему что-либо удовольствие. И бывает, что вообще ничего. Когда я была менее опытной, мне казалось, что такого не может быть. Но, оказывается, можно час или два «пытать» пациента, но он лежит и отвечает, что его вообще ничего не радует.

– Что же его удерживает в жизни?

– Наверное, инстинкт самосохранения и надежда.

– Какова же причина столь глубокой депрессии?

– Причин может быть много. Большое значение имеет такое понятие, как социальная изоляция – немаловажный фактор риска при ССЗ. Это значит, что у человека нет самой обычной эмоциональной поддержки. Были проведены опыты на свиньях, когда их помещали в изолированные свинарники и такие, где много других животных. И уровень холестерина при том же кормлении у изолированных животных значительно повышался, развивался атеросклероз, причем это было более выражено у самок. Что уж говорить о таких социальных существах, как люди. Многие пациенты чувствуют себя одинокими. Причем у них могут быть близкие, но они живут, как будто между ними стекло. В семьях нет контакта.

Вот пример. Врачи мне говорят: «Мария Георгиевна, операция прошла успешно, но больной лежит и никак не выздоравливает». Я начинаю разговаривать с пациентом, и выясняется, что ему просто не хочется возвращаться домой, потому что там его никто не ждет. «Иногда, – говорит, – возвращаюсь домой с работы, подхожу к двери своей квартиры и вроде бы слышу, что за ней какой-то звук, открываю

– а там никого. Ну и зачем мне туда возвращаться?» То есть в больнице ему лучше, чем дома. Мы стали искать выход. Не может быть такого, чтобы не было вообще никого, с кем можно пообщаться. Всегда есть какие-то знакомые. Когда мы это проговорили, сразу пошла динамика, и уже через неделю этот пациент выписался. Он понял, что все не так ужасно, как ему казалось.

– Мария Георгиевна, можно ли сказать, что это та область психологии, которая развивается прямо на наших глазах?

– У нас в стране – да. Так исторически сложилось, что в России хорошо развита теория психологии, а вот практики почти нет. На это необходимо обратить пристальное внимание, специально обучать, сертифицировать медицинских психологов. Как мы видим, это очень важная часть клинической работы.

Конечно, работа психолога занимает минимум времени по сравнению с тем, что делают врачи. Главное – спасти биологическую жизнь. Однако иногда жаль труда врачей, потраченных денег, жалко и пациента, прошедшего через хирургическое лечение, когда понимаешь, что жить он все равно не будет. Потому что не решена главная проблема – его духа, а по статистике риск смерти после кардиохирургических вмешательств у депрессивных пациентов, как я уже говорила, выше в шесть раз. Уже известно, что депрессия – такой же фактор риска, как повышенный холестерин, курение и малоподвижный образ жизни. Это признано во всем мире, хотя об этом не принято много говорить.

– Как вы определяете свои основные цели?

– Психолог – это не тот человек, который убеждает пациента, что все будет хорошо. Как и врач, он не знает, что и как будет. Обычно больные начинают говорить про то, что им нужны деньги, что у них куча проблем... Я им на это отвечаю, что не могу дать им деньги, не могу дать им сердце, не могу их вылечить. Все, что я могу – быть в этой сложной ситуации с ними рядом, разделить их боль. И оказывается, что это очень много.

Беседу вела Наталия ЛЕСКОВА.

Лечебник от Костерова

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Головокружение – ощущение неуверенности в определении своего положения в пространстве, кажущееся вращение окружающих предметов или собственного тела, ощущение неустойчивости, потеря равновесия, уход почвы из-под ног. Это состояние может сопровождаться тошнотой, рвотой, обмороком, шумом в ушах, понижением слуха, зрения.

При сильном головокружении человек может потерять равновесие, упасть. Головокружение иногда наблюдается у совершенно здоровых людей – при резкой перемене положения тела, при кружении, качании на качелях, во время поездок в транспорте, в морских путешествиях, а также на большой высоте.

Головокружение может быть следствием нарушения функции вестибулярного аппарата, заболеваний мозга, сердечно-сосудистой системы, уха, глаза и других причин. Кроме того, оно может возникнуть при отравлении пищевыми продуктами, опьянении, травме.

– При сильном и длительном головокружении необходимо померить артериальное давление – это может быть гипертонический криз или, наоборот, снижение АД, – определить, нет ли у больного симптомов инсульта, болей в сердце, и вызвать «скорую помощь». Хорошо около больного положить кусочек камфары, чтобы он дышал ее испарениями. На голову положить лед или тряпку, смоченную холодной водой, в таком положении лежать, пока не станет легче. При этом хорошо выпить холодный крепкий кофе или холодный же настой травы руты.

– Головокружение по причине засорения желудка или повышенной кислотности в желудке обычно наблюдается с утра, как только человек встал с постели. Чтобы нейтрализовать кислотность и не допускать головокружения, полезно выпивать каждый день после обеда и ужина по чашке настоя мяты или липового цвета.

– Если головокружение возникает на почве мозгового переутомления, например, при умственной работе, то надо обратить внимание на характер своего питания, при этом потреблять больше содержащей много фосфора пищи, поскольку фосфор входит в состав мозгового вещества, а при усиленной мозговой работе количество фосфора уменьшается. Следует есть больше рыбы, яиц (особенно желтков), сыра, редиса, миндаля, грецких орехов, гороха.

– При систематических головокружениях из-за неустановленной причины нужно взять 100 г морской капусты в порошке. Ежедневно перед обедом глотать по 1 ч. ложке порошка 1 раз в день.

– Может помочь папоротник. 1 ст. ложку измельченных листьев папоротника заварить крутым кипятком в 1 стака-

не кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день за 1 час до еды.

– Хорошо помогает настой плодов боярышника кроваво-красного. Нужно 2 ст. ложки измельченных плодов боярышника заварить 300 мл крутого кипятка, плотно закрыть, дать настояться 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

– Издавна в деревнях при головокружениях пили настой цветков клевера лугового. 2 ч. ложки измельченных соцветий клевера залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

– Еще лучше поможет настойка соцветий клевера лугового. Принимать нужно по 1-2 ч. ложки с 1 ст. ложкой воды 3 раза в день до еды. Курс лечения может продолжаться три месяца, причем 1 месяц принимать настойку, сделать 10-дневный перерыв и прием повторить. Эту настойку можно приготовить самостоятельно. Летом, во время цветения клевера, когда соцветия только начинают распускаться, набрать их, поместить в прозрачную бутылку и залить водкой так, чтобы закрыть цветки полностью. Настаивать 3 недели, процедить. Это средство по своему действию похоже на лекарственный препарат атероклефит, который продается в аптеках.

– В Сибири практикуется прием травы княжика сибирского. Заваривать 2 ч. ложки измельченной травы в 1 стакане крутого кипятка, настаивать 15 минут. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

– От головокружения можно избавиться систематическим приемом настоя плодов боярышника и шиповника. Боярышник и шиповник брать в равных долях и 2 ст. ложки измельченных плодов настаивать 30 минут в 300 мл крутого кипятка, процедить. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

– Часто при головокружениях помогает простой прием – споласкивание головы. При этом одному помогает споласкивание холодной водой, а другому – теплой.

– Из готовых лекарственных средств при головокружениях используются бетасерк, микрозер, мексидол и некоторые другие препараты, назначаемые строго по рекомендации невролога.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ЦИКОРИЙ обыкновенный

ЦИКОРИЙ обыкновенный

Цикорий обыкновенный (Cichorium intybus) – многолетнее травянистое растение с мясистым веретенообразным стержневым корнем длиной до 1,5 м и млечным соком. Стебель прямостоячий, ребристый, 30-120 см в высоту, с разветвленными прутовидными ветвями. Прикорневые листья выямчато-перистораздельные или слаболопастные, стеблевые листья очередные, ланцетные, острозубчатые, с широкой основой, сидячие, верхние – ланцетные, цельные. Цветки в корзинках, расположенных одиночно на верхушках ветвей и по 2-5 в пазухах верхних листьев. Венчик голубой (редко – белый или розовый), язычковый, с пятью зубчиками. Цветет с июня по сентябрь. Растение является ценным медоносом, дает много нектара и пыльцы. Растет по всей территории Европы, в Азии – до Байкала. Встречается на лугах, вдоль дорог, по канавам, как сорняк на засоренных пустырях, местами образует заросли. С лечебной целью чаще всего используют корни диких и культивируемых видов цикория. Растение усиливает аппетит, улучшает пищеварение, повышает выделение мочи и желчи, успокаивает нервную систему. Усиливая сердечную деятельность, цикорий замедляет ритм сердечных сокращений. Цикорий издавна использовали при желудочно-кишечных заболеваниях, он улучшает обменные процессы, благоприятно действует на печень, желчный пузырь. Используют цикорий при кожных заболеваниях (угри, гнойники, сыпи, фурункулы). Золу цикория, смешанную со сметаной, применяют для втирания при экземе. Для удаления струпьев и уменьшения при этом воспалительных процессов применяют примочки из крепкого отвара цикория. Ванны из травы цикория используют для купания детей при золотухе. Но особенно ценное качество цикория – его исцеляющие возможности при диабете. В этом случае его применяют в сочетании с другими травами.

Рецепты народной медицины с использованием цикория обыкновенного для лечения различных заболеваний

Сахарный диабет

Взять в равных количествах корни цикория, молодые побеги или листья черники, траву козлятника. 2 ст. ложки сбора варить в 500 мл кипятка 20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Заболевания ЖКТ, печени и желчного пузыря

1 ч. ложку корней варить в 1 стакане воды 10 минут, настоять 2 часа, процедить, подсластить сахаром по вкусу. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

ЧТО НАДО ЕСТЬ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

В последнее время число больных бронхиальной астмой растет во всем мире. Этой напастью страдает каждый двенадцатый человек, живущий в России. В таких странах, как Канада, Австралия, Великобритания, недугу подвержены почти 30 процентов населения. Показатели имеют тенденцию к увеличению, особенно среди детей. Как правильно организовать питание при этой болезни, рассказывает врач-диетолог, кандидат медицинских наук Вячеслав Дмитриевич СИДОРКИН.

Астма бронхиальная – хроническое заболевание, поражающее бронхи. Оно характеризуется периодическими рецидивами, при которых больные испытывают кашель и удушье, вызванное спазмом гладких мышц бронхов.

Симптомами астмы могут быть: свистящее дыхание, затрудненный выдох, потливость, стеснение в груди, сухой кашель. При тяжелых формах астмы человеку порой трудно заканчивать фразу из-за сильной одышки, свистящее дыхание становится почти неслышным, так как совсем немного воздуха проходит по дыхательным путям, нехватка кислорода приводит к посинению губ, языка, пальцев рук и ног, сознание становится спутанным, возможна кома.

Кто виноват? Аллергены. В ответ на их внедрение в организм происходит цепь реакций, и в результате возникает воспаление, а затем и астматический приступ.

Аллергены – провокаторы астмы подразделяют на четыре основные группы. Первая – пыльца цветущих растений

(трав, кустарников, деревьев). Вторая – бытовая (прежде всего домашняя и библиотечная пыль). Третья группа – эпидермис (поверхностный слой кожи и шерсть животных: собак, кошек, лошадей и др.). Четвертая – пищевые продукты. На эту группу обращаю особое внимание.

Как же справиться с бронхиальной астмой? Естественно, главное – устранить аллергические факторы. При аллергии на пищевые продукты следует подобрать соответствующую диету и отказаться от острых приправ. Нежелательно употреблять много молока, яиц, а также орехи, перец, горчицу, майонез. Особенно важно помнить эти советы в пору обострения болезни.

Вне периода обострения болезни рацион пациентов должен быть полноценным, но без излишеств. Рекомендуются продукты, содержащие много пектина и пищевых волокон. В среднем диета больного бронхиальной астмой должна содержать:

800-1000 мл свободной жидкости;
не более 7-8 г поваренной соли;
300 г углеводов;
70 г жиров;
100 г белков.

Общая масса потребляемых в день продуктов в среднем должна составлять 3 кг, а энергетическая ценность – 2230 ккал.

Основу диеты при астме составляют: вегетарианские супы, постные борщи, каши, приготовленные на воде, отварное или приготовленное на пару мясо, кальцинированный творог, винегреты, овощные и фруктовые салаты, пюре, запеканки, овощные котлеты, свежие сырые овощи, фрукты, отвары из овса и шиповника, растительное масло.

В случае, если аллергенами являются определенные продукты, то их необходимо исключить полностью из питания. Пищу лучше всего готовить на пару, отваривать, запекать или тушить после отваривания. Также рекомендую для некоторых продуктов проводить предварительную специальную обработку. Например, картофель перед приготовлением вымачивать в течение 12-14 часов, овощи и крупы

вымачивать в течение 1-2 часов, а мясо подвергать двойному вариванию.

Даже если отсутствуют показания на непереносимость определенных пищевых продуктов, при наличии любого вида бронхиальной астмы рекомендуется гипоаллергенная диета. Следует ограничить потребление экстрактивных веществ, крепких рыбных и мясных бульонов. Необходимо исключить из меню: соленые и острые продукты, горчицу, перец и другие пряности, орехи, раки, крабы, рыбу, цитрусовые, яйца. Понадобится ограничить крепкий чай, кофе, готовые приправы, орехи, арахис, помидоры, шоколад, бананы, клубнику, квашеную капусту, шпинат, копчености, консервы, вино, сыры, маринованную сельдь, икру. Если у пациента непереносимость аспирина (ацетилсалициловой кислоты), рекомендуется исключить из питания яблоки, крыжовник, абрикосы, малину. Следует также ограничить потребление сахара, жидкости и конечно же соли (при тяжелых случаях – до 4-5 г в день).

ПРОДУКТЫ, ВРЕДНЫЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Рыба – сельдь, макрель, лосось, сардины; орехи – грецкие, кешью, миндаль (они хоть и богаты жирными кислотами омега-3 и омега-9, но могут стать причиной сильных бронхиальных спазмов); манная крупа, макаронные изделия; цельное молоко и сметана; йогурты с фруктовыми добавками; ранние овощи – они требуют обязательного предварительного вымачивания, так как могут содержать вредные для организма пестициды; куры; ягоды – брусника, клюква, ежевика; сливочное масло; хлеб высших сортов; наваристые бульоны; острые соленья, жареные блюда;копчености и пряности; колбасные и гастрономические изделия; яйца – это наиболее астмогенный продукт; квас, какао, кофе, кисели; зефир, шоколад, карамель, кексы, пастила, торты, свежая выпечка; поваренная соль, являющаяся источником задержки в организме воды, что для астматиков может быть причиной сильных приступов.

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Льняное, кукурузное, рапсовое, подсолнечное, соевое и оливковое масло – источник жирных кислот омега-3 и омега-9; яблоки – доступный источник пектина, которые можно употреблять как сырыми, так и печеными, в виде пюре или запеченными с другими продуктами; зеленые овощи: капуста, патиссоны, кабачки, зелень петрушки, молодой зеленый горошек, укроп, стручковая фасоль, светлая тыква – прекрасное лекарство для расслабления спазмированных гладких мышц бронхов; цельные злаки, чечевица, коричневый рис, семена кунжута и крупы из них (рис, пшено, полтавская, ячневая, перловая, овсяная, гречневая); творог, твердые сыры – они обеспечивают организм необходимым количеством пищевого кальция, фосфора, магния и способствуют снижению проницаемости слизистой кишечника и нормализации обменных процессов; цитрусовые – они богаты витамином С и помогают в борьбе со свободными радикалами, которые, скапливаясь в стенках бронхов, приводят к аллергической реакции; груши, сливы, светлые сорта черешни, белая и красная смородина, крыжовник – являются биофлавоноидами и нейтрализуют окислительный процесс в организме; морковь, сладкий перец, капуста брокколи, помидоры, листовая зелень – они богаты бета-каротином и селеном, поддерживают организм, повышая его иммунитет; дикорастущие съедобные травы (заячья капуста, подорожник, первоцвет, кипрей, цикорий, щавель, крапива, морская капуста); сезонные фрукты и ягоды, сухофрукты; йогурты без фруктовых добавок; печень говяжья или свиная – не только прекрасный кровеобразующий продукт, но и великолепный источник меди, важной составляющей нормальной жизнедеятельности всего организма; злаки, хлеб пшеничный второго сорта, бобовые, семена тыквы, зерновые хлебцы, простая сушка, кукурузные и рисовые хлопья – они способствуют восстановлению нормальной иммунной реактивности организма и обогащают его цинком; постные сорта мяса – говядина,

свинина, конина, индейка, кролик, богатые фосфором и белковыми животными продуктами, а также содержат необходимые нашему организму пищевые волокна.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОЙ КУХНИ

Салат из свежей капусты и яблок. 60 г капусты, 60 г яблок, 15 г зеленого салата, 5 г сахара, 5 мл сока лимона, соль.

Капусту нашинковать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонным соком и слегка перетереть руками. Яблоки очистить от кожуры и нарезать мелкими брусочками, предварительно удалив сердцевину (несколько ломтиков яблок оставить для украшения салата). Затем смешать продукты, заправить их сахаром. Уложить горкой в салатник, полить растительным маслом, украсить кусочками яблок и нашинкованным зеленым салатом.

Винегрет. 30 г картофеля, 20 г свеклы, 20 г моркови, 20 г свежей капусты, 20 г консервированного горошка, 25 г яблока, 20 г соленых огурцов (или свежих), 5 г зелени петрушки, 10 мл растительного масла, 3 г сахара.

Картофель, морковь и свеклу (каждый вид овощей по отдельности) отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яблоки и огурцы очистить от кожицы и, удалив из яблок сердцевину, нарезать тонкими пластинками. Свежую капусту вымыть в холодной воде и нашинковать. Подготовленные овощи положить в миску, добавить горошек, соль, сахар, растительное масло, все хорошо перемешать. Винегрет выложить горкой в салатник. Украсить ломтиками лимона, посыпать рубленой зеленью. При отсутствии противопоказаний в винегрет можно добавлять лук, маринованные грибы, а также клюкву и квашеную капусту.

Борщ красный. 300 мл некрепкого мясного бульона, 65 г белокочанной капусты, 40 г картофеля, 60 г свеклы, 15 г моркови, 15 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 30 г помидоров, 5 г муки, 12 г топленого масла, сахар.

Свеклу нарезать соломкой, положить в небольшую кастрюлю, влить несколько ложек бульона и тушить (под крышкой) до мягкости. Морковь, корень петрушки и лук тоже нарезать соломкой и припустить с маслом, добавив

нарезанные помидоры. В кипящий бульон положить нашинкованную соломкой капусту и дать закипеть. Затем добавить свеклу, пассерованные овощи и варить 10 минут. Муку подсушить, растереть с маслом и развести бульоном. Добавить в борщ заправку, соль, сахар. При подаче на стол в тарелку положить кусочки мяса и зелень.

Печень, жаренная с луком. 120 г печени, 8 г пшеничной муки, 15 г топленого масла, 40 г репчатого лука, 5 г зелени петрушки.

Печень нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить в масле. Лук тонко нашинковать, обдать кипятком, обсушить, обжарить и перемешать с печенью. Посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать на стол.

Гуляш. 150 г филе говядины, 15 г топленого масла, 5 г муки, 30 г репчатого лука, 10 г томата, 1 г чеснока, 1 лавровый лист, по 5 г зелени укропа и петрушки.

Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить, сложить в толстостенную кастрюлю (или казанок), залить до половины кипятком, закрыть крышкой и тушить 30 минут. Муку слегка спассеровать, развести бульоном и влить заправку в мясо. Добавить туда же нашинкованный лук, спассерованныи вместе с томатом, лавровый лист и тушить, пока мясо не станет мягким. За несколько минут до готовности положить мелко нарубленный чеснок. Блюдо подавать с гарниром, лучше овощным, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Фрикадельки мясные паровые. 120 г говядины, 25 г белого хлеба, 15 г топленого масла.

Из мяса и хлеба приготовить фарш. Разделать массу на мелкие шарики размером с грецкий орех, положить в смазанную маслом плоскую посуду, влить немного воды и под крышкой припустить до готовности (можно сварить в пароварке). Готовые фрикадельки вынуть шумовкой, полить маслом.

Каша гречневая рассыпчатая. 75 г гречневой крупы, 150 мл воды, 10 г топленого масла, томатный соус.

Крупу перебрать, подсушить в духовке, горячей всыпать в кипящую воду, в которую положить часть масла, и варить на слабом огне до загустения. Для упревания поставить кастрюлю в духовку (или на водяную баню). В готовую кашу положить масло и размешать. Подавать с томатным соусом.

Овощное рагу. 40 г моркови, 20 г кореньев петрушки, 20 г репчатого лука, 50 г белокочанной капусты, 40 г кабачков, 50 г помидоров (или 15 г томатной пасты), 40 г баклажанов, 5 г сахара, 10 мл растительного масла, 5 г зелени петрушки (или укропа), соль.

Лук, морковь и коренья нарезать кусочками и слегка обжарить в масле (1/2 нормы). Затем добавить нарезанные и обжаренные кабачки, баклажаны, помидоры, а также капусту, нарезанную небольшими квадратами и отваренную в подсоленной воде. Овощи перемешать, влить 2-3 ст. ложки отвара капусты и тушить до готовности. Заправить блюдо солью, сахаром и охладить. При подаче посыпать кушанье рубленой зеленью петрушки или укропом.

Яблоки в малиновом сиропе. 150 г свежих яблок, 50 г малины, 20 г сахара, 100 мл воды.

Спелые крепкие яблоки разрезать на четвертинки, предварительно сняв с них кожицу, семенные коробочки удалить. Очистки залить водой, проварить 5 минут и слить отвар. На нем приготовить сахарный сироп, в котором проварить (5-7 минут) дольки яблок, следя за тем, чтобы они не разварились. Затем яблоки вынуть из сиропа и положить в вазочку. В сироп добавить малину, довести до кипения и процедить через марлю. Залить яблоки сиропом и охладить.

Черничный кисель. 20 г сухой черники, 120 мл воды, 15 г сахара, 4 г картофельного крахмала.

Ягоды промыть, сварить, остудить и процедить. В отвар добавить сахар и заварить крахмалом, разведенным частью остывшего отвара черники. Кисель надо непрерывно помешивать, чтобы не образовались комки.

Компот из яблок и апельсинов. 50 г яблок, 40 г апельсинов, 100 мл воды, 20 г сахара.

Яблоки (кислых сортов) очистить от кожицы и сердцевины и до использования держать в холодной воде, в которую добавлена лимонная кислота. Очистки яблок залить водой и довести до кипения. Через 10-15 минут отвар слить и приготовить на нем сироп. Яблоки нарезать тонкими ломтиками, опустить в кипящий сироп, довести до кипения (следить, чтобы они не разварились) и охладить. Апельсины очистить, нарезать кружочками, положить в вазочку, залить

охлажденным сиропом с дольками яблок, дать постоять в холоде и подать к столу.

Яблочно-лимонный напиток. 150 г яблок, 1/2 лимона, 10 г сахара, 120 мл воды.

Яблоки, очистив от кожицы и удалив семенную коробочку, натереть на терке. Отжать сок из этого пюре и из лимона. Очистки, выжимки и лимонную цедру залить горячей водой, дать закипеть, охладить и процедить. Отвар и оба вида сока смешать и добавить сахар.

Отвар шиповника. 10 г сушеного шиповника, 15 г сахара, 200 мл воды.

Ягоды промыть холодной водой, измельчить, залить кипятком и варить под крышкой при слабом кипении 10 минут. Настоять отвар в течение 1 суток, затем процедить и добавить сахар. Можно не кипятить, а положить дробленые плоды в термос, залить кипятком и настаивать в течение 12-14 часов.

И напоследок – рецепты народной медицины, способные помочь при бронхиальной астме:

- прекрасно помогают при астме настои луковой шелухи и топинамбура;
- для прекращения приступов можно съесть спелый прогретый банан, посыпанный черным молотым перцем;
- хорошо действует настой из сосновых зеленых шишек и сосновой смолы;
- все виды астматических приступов лечит смесь из измельченного корневища куркумы и меда;
- мед эффективно контролирует приступы астмы.

Больным бронхиальной астмой категорически противопоказаны алкогольные напитки. Алкоголь повышает проницаемость кишечно-легочного барьера для пищевых аллергенов.

Опасайтесь вирусной инфекции: она провоцирует обострение бронхиальной астмы.

Больным, страдающим бронхиальной астмой, рекомендуется дробное питание (не менее 5 раз в день).

Следует принимать еду небольшими порциями, последний прием пищи должен быть не менее чем за 2 часа до сна.

Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ГОВОРИМ: ОСТЕОХОНДРОЗ, ПОДРАЗУМЕВАЕМ СПОНДИЛЕЗ

«Мне 66 лет, многие годы страдаю ревматическим полиартритом и остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Недавно упала, сломала руку, получила сотрясение мозга. Сделали рентгеновское исследование и выставили новый диагноз – спондилез. Прошло почти полгода. Беспокоят головные боли – болит основание черепа и затылок. Даже на подушке лежать больно, приходится под шею подкладывать валик. Хотелось бы узнать, если эти боли происходят от спондилеза, как можно от него вылечиться?»

Валентина Анатольевна Манифест, г. Приморско-Ахтарск.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Виктор Дмитриевич НОВОСЕЛОВ:

– Начну с того, что в запущенной фазе остеохондроза на костной поверхности практически всегда имеются остеофиты – костные отростки – проявления спондилеза.

Напомню, что под диагнозом остеохондроза подразумевается целый комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах и костной ткани. Даже сам термин происходит от греческих слов «кость» и «хрящ». В этих тканях происходят воспалительные процессы, сопровождающиеся потерей упругости, возникновением трещин, деформацией. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз, где чаще всего поражаются

межпозвоночные диски. Как я уже отметил, остеохондроз «успешно» сочетается с другим заболеванием костной системы – спондилезом. Но в отличие от остеохондроза спондилез – это не воспалительный, а дистрофический процесс.

При спондилезе в связи с постепенным изнашиванием анатомических структур позвоночника, ухудшением питания хрящевой ткани происходит окостенение передней продольной связки и образование костных разрастаний на суставах позвонков или на самих позвонках – остеофитов, которые могут принимать разные формы, например, шипа или крючка. Схематически механизм образования остеофитов можно представить таким образом: суставы, лишенные хрящевого покрытия, начинают тереться друг о друга, в результате чего и появляются эти специфические костные отростки.

Строго говоря, спондилез – это не болезнь, а защитная реакция организма на разрушение межпозвоночных дисков. Костные выросты увеличивают площадь опоры позвонков, что отчасти компенсирует ухудшение функций межпозвоночных дисков. Таким образом, остеофиты защищают сустав от дальнейших разрушений. Чаще всего это происходит в области шейных, грудных, поясничных позвонков, иногда остеофиты отмечаются в коленных и локтевых суставах, первого пальца стопы.

Остеофиты способны долгое время не обнаруживать своего присутствия, но потом все-таки появляются жалобы на тупую боль в поясничном или шейном отделе позвоночника в положении стоя или при ходьбе; боли в шее с отдачей в область плеча, а также головные боли. С увеличением размеров остеофиты беспокоят все сильнее, подчас становясь причиной воспалительных процессов в костной и мышечной тканях или сдавливая нервные окончания, вызывая неврологическую симптоматику (покалывания, онемение, слабость в руках или ногах). Боли, как правило, усиливаются во время физических нагрузок и уменьшаются в состоянии отдыха. Отмечено, что наклон тела вперед или сгибание в талии также помогает снизить болезнетворность остеофитов.

Следует сразу предупредить: костные наросты не рассасываются сами по себе. Спондилез тянется годами, медленно прогрессируя. Задача медиков и самого больного заключается в том, чтобы облегчить жизнь и замедлить дальнейшее развитие недуга. Основные принципы лечения спондилеза совпадают с методами лечения других заболеваний позвоночника и костной системы (остеохондроз, артрозы, полиартриты).

Назначается курс обезболивающих препаратов (бутадион, диклофенак, вольтарен, анальгин, баралгин), средства, содержащие кальций, магний, фосфор, никотиновую кислоту и витамины группы В. Комплексное консервативное лечение включает в себя ультразвук на область позвоночника, методы рефлексотерапии (точечный массаж, магнитно-вакуумная терапия, иглоукалывание, моксотерапия), физиотерапию и прогревания (стоун-терапия). Следует помнить, что при спондилезе не рекомендуются вытяжение позвоночника, интенсивный массаж и мануальная терапия. Зато нередко на помощь приходят фитопрепараты, способствующие улучшению кровообращения и прохождению нервных импульсов в области позвоночника.

Могут помочь и рецепты из зеленой аптеки.

- *Смешать по 100 г сухой ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек, листьев земляники. 2 ст. ложки смеси залить 400 мл крутого кипятка и настаивать в термосе ночь. Процедить. Принимать утром вместе с завтраком по 200 мл.*
- *Взять большой сельдерей с корнем, провернуть через мясорубку, отжать сок. Сок принимать внутрь по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды, а из выжимки делать согревающие компрессы.*
- *Измельчить, смешать по 2 ст. ложки листьев шалфея, листьев подорожника. Добавить предварительно растопленные на водяной бане 40 г вазелина, 4 ст. ложки подсолнечного масла. Массу тщательно перемешать. Мазью смазывать больные места 2-3 раза в день.*
- *Тщательно перемешать 4 ст. ложки ментолового масла, 250 мл подсолнечного масла. Использовать наружно для компрессов: накладывать компресс на больное место на 50-60 минут. Процедуру проводить 2-3 раза в день.*

• *Измельчить 2 ст. ложки цветков календулы и залить 150 мл подсолнечного масла. Смесь перелить в стеклянную банку и настоять 5-6 дней. Процедить через 2-3 слоя марли. Смазывать больные места 2-3 раза в день.*

• *Смешать, измельчив, 1 ст. ложку травы тысячелистника обыкновенного, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной, корня солодки голой, 3 ст. ложки цветков календулы лекарственной. 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Настоять в течение 8-9 часов. Процедить через 2-3 слоя марли и отжать сырье. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день за 20-25 минут до еды.*

• *Смешать, измельчив, по 1 ст. ложке коры ивы белой, травы зверобоя продырявленного, по 2 ст. ложки листьев земляники лесной, листьев березы бородавчатой, по 3 ст. ложки цветков календулы лекарственной, цветков ромашки аптечной. Залить 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настоять в течение 3-4 часов, процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.*

• *Измельчить 1 головку чеснока и залить 500 мл водки. Настоять в темном месте в течение 7-8 дней, периодически встряхивая. Процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 5-6 капель 2 раза в день – утром и вечером.*

• *Измельчить 1 ст. ложку листьев брусники, залить 250 мл кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 15-17 минут. Остудить и процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.*

• *Измельчить 1 ст. ложку сухой травы герани луговой и залить 500 мл холодной кипяченой воды. Настоять в течение 8-10 часов. Процедить через 2-3 слоя марли. Принимать маленькими глотками в течение всего дня.*

• *Нагреть воду в ведре до температуры 50°С, положить туда 300 г морской соли и 5-6 пачек сухой морской капусты. Дать настояться в течение 30 минут и процедить через марлю. Наложить на больное место компресс из полученной смеси на чистой марлевой салфетке (толщина слоя – примерно 2 см). Сверху накрыть полиэтиленом и укутать теплым платком. Компресс можно оставить на 5-6 часов. Курс лечения – 5-10 процедур. После перерыва на два дня курс можно повторить.*

ЭКСТРАСИСТОЛЫ НАДО СЧИТАТЬ

✉ ***«Я пенсионер, много лет занимаюсь оздоровительным бегом, плаванием, поэтому внимательно слежу за пульсом и давлением. Все было в порядке, но в последнее время я стал замечать, что в работе сердца происходят какие-то сбои – среди нормального пульса отмечаются «внеплановые» удары, иногда за минуту их бывает три-четыре. Хотя сам я их не ощущаю и спортом продолжаю заниматься по-прежнему, все-таки тревожные мысли «закрадываются»: может, пора завязывать с бегом? Правда, друзья, с которыми мы вместе бегаем, утверждают, что такие перебои с возрастом бывают у всех и к врачам обращаться по таким пустякам не стоит».***

Михаил Андреевич Коростылев, г. Краснодар.

Нашему читателю отвечает врач-кардиолог Татьяна Александровна ПОЛЯКОВА:

– Судя по описанию, вас беспокоят желудочковые экстрасистолы – несвоевременные сокращения сердца. Это один из самых распространенных видов сердечной аритмии, которая встречается более чем у 60-70 процентов людей. В основном они носят функциональный (нейрогенный) характер, их появление провоцируют физические нагрузки, стресс, курение, алкоголь, крепкий чай или кофе. Однако экстрасистолы могут стать последствием ишемической болезни сердца, кардиосклероза, дистрофии миокарда.

Если число экстрасистол не превышает 2-3 в минуту, то человек обычно их даже не замечает. При значительном учащении таких «внеплановых» сокращений могут появляться неприятные ощущения: толчки и сильные удары сердца, чувство замирания в груди, ощущение остановившегося сердца, потливость, страх, чувство нехватки воздуха. Частые экстрасистолы приводят к снижению сердечного выброса, значительному уменьшению мозгового, коронарного и почечного кровотока. Особенно опасна

экстрасистолия на фоне сопутствующего атеросклероза церебральных и коронарных сосудов – в таких случаях она может спровоцировать нарушения мозгового кровообращения, приступы стенокардии, инфаркт.

При единичных экстрасистолах, не вызывающих неприятных ощущений, специфического лечения, как правило, не требуется. Врачи в таких случаях советуют скорректировать режим дня, побольше отдыхать, принять несколько капель валокордина, валерьянки. Рекомендуется избегать курения, алкоголя, чрезмерного употребления кофе.

А вот появление множественных, групповых экстрасистол требует серьезного внимания и лечения. Чтобы уточнить диагноз и назначить адекватную терапию, следует провести суточное исследование сердечного ритма. Для этого пациенту ставятся электроды на грудь (как при снятии ЭКГ), а на пояс прикрепляют специальный аппарат – рекордер, который регистрирует не только все экстрасистолы за сутки, но и другие изменения сердечного ритма. Метод называют холтеровским по имени американского врача Нормана Холтера, предложившего это очень важное информативное исследование. Если число экстрасистол за сутки не превышает 200, то специального лечения, как правило, не требуется.

Для лечения экстрасистолии существует большой арсенал специальных медикаментозных средств, которые назначаются в зависимости от вида экстрасистол, их частоты, сопутствующих заболеваний сердца и других органов. Так, при экстрасистолах, вызванных органическим поражением сердечной мышцы, нарушением коронарного кровообращения, необходимо проводить терапию, расширяющую коронарные сосуды.

При желудочковых экстрасистолах применяют аймалин, этацизин, новокаинамид, дизопирамид, этмозин, панангин, оротат калия. Напомним, что правильно подобрать нужное лечение может только врач-кардиолог.

При экстрасистолии вполне могут помочь средства зеленой аптеки.

• *Залить 1 ч. ложку корня валерианы 50 мл кипятка, настоять до темного цвета. Затем долить воду, чтоб получилось 100 мл, принимать 10 дней до еды. Сделать перерыв на семь дней и курс лечения повторить.*

• *Залить 2 ч. ложки календулы 500 мл кипятка. Настоять 2 часа и процедить. Принимать 4 раза в день по 50 мл.*

• *Залить 1 ст. ложку хвоща 500 мл кипятка. Настоять 6 часов в закрытой емкости. Процедить и принимать 5-6 раз в день по 1 ст. ложке.*

• *Смешать равное количество сока черной редьки и меда. Принимать по 1 ч. ложке при каждом приеме пищи. Это лекарственное средство противопоказано тем, кто страдает язвенной болезнью или любыми заболеваниями пищеварительной системы, сопровождающимися повышенной кислотностью. Также это средство противопоказано при гипертонии.*

• *Настоять 1 ст. ложку плодов боярышника в 100 мл водки 10-12 дней. Принимать по 1 ст. ложке в течение 3 недель до еды.*

• *Смешать 200 г майского меда с 200 г лимонов, размельченных с кожурой, добавить несколько молотых ядрышек абрикоса. Принимать по 1 ч. ложке до еды 3 недели, затем сделать две недели перерыв и повторить курс.*

ПАПИЛЛОМА – НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ СОСЕД

«У меня под мышками несколько лет назад появились папилломы. Подруги говорят, что эти папилломы можно перетянуть нитками или прижечь йодом. Но насколько такой способ безопасен для здоровья – вдруг папилломы «выскочат» где-нибудь в другом месте?»

Ирина Лаврова,
г. Пермь.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Виктор Дмитриевич ВАЛУЕВ:

– Ваши опасения совершенно справедливы! Способ, который рекомендуют вам подруги, не только малоэффективный, но и очень опасный. На самом деле любая папиллома представляет собой вирусное доброкачественное кожное

образование, возбудитель которого присутствует в организме почти 90% людей. Но доброкачественный характер в любой момент может поменяться на опасный и коварный, приводя к онкологическим заболеваниям. Особенно опасен с этой точки зрения папилломатоз вульвы, который в 60 раз (!) увеличивает риск заболеть раком шейки матки. То же самое касается папиллом полового члена. Поэтому папилломы половых органов подлежат обязательному удалению! Следует помнить, что спровоцировать обострение заболевания могут загар, посещение солярия, контакт с вредными веществами (красками, моющими средствами).

По некоторым признакам можно сразу отличить папиллому от родинок и бородавок. Характерный признак папилломы – это форма «гриба»: более широкое образование округлой формы расположено на ножке. Впрочем, могут встречаться и плоские папилломы.

Для уничтожения папиллом раньше широко применялась электро- и криокоагуляция, хирургическое иссечение этих наростов. Сегодня врачи чаще удаляют папилломы с помощью лазера. Этот метод позволяет без шрамов и рубцов проводить удаление папилломы с кожных покровов любой локализации. Существуют и консервативные методы лечения, которые бывают эффективными в случаях, когда папиллом не много и они не достигли больших размеров.

Нередко наружно используют противовирусный препарат панавир в виде геля. Обычно его применяют 3 раза в течение первой недели с интервалом 48 часов и 2 раза в течение второй недели с интервалом 72 часа. Этот препарат также эффективен для лечения герпеса, опоясывающего лишая. Однако при его применении возможно появление покраснения и зуда кожи или слизистых оболочек. Эффективным средством против папиллом и бородавок служит маслянистая коричневая жидкость – ферезол. В ее состав входят фенол и трикрезол. Смесь оказывает сильное бактерицидное и прижигающее действие, благодаря чему происходит коагуляция макромолекул папилломы. Ферезол предназначен только для наружного применения, у детей его использовать нельзя. Препарат наносят на обрабатываемую поверхность, не допуская его попадания на другие части кожи, особенно на стенки слизистых оболочек. Папиллому надо смазывать без перерыва 10-20 минут в зависимости от ее размера. При наличии у папилломы тонкой ножки лучше смазывать только поверхность ножки. При необходимости процедуру можно повторить. Всего проводят до 5 процедур.

Лечебную мазь от папиллом можно приготовить и самостоятельно. Для этого надо смешать 100 мл спирта, 2,5 г ацетилсалициловой кислоты (аспирин), 2 г борной кислоты и 2,5 мл 5%-го йода. Смесь хорошо взбалтывают и аккуратно смазывают папилломы, которые после этого засыхают и отваливаются. Немало средств от папиллом имеется и в народной медицине. Вот несколько таких рецептов.

- *Стеклянную банку неплотно заполняют на треть зелеными ростками от клубней картофеля. Молодую весеннюю траву чистотела промывают, слегка подсушивают на воздухе и кладут в ту же банку до 2/3 объема. Оставшееся место заполняют молодыми побегами туи. Заливают содержимое чистым спиртом так, чтобы уровень спирта был выше сбора, и настаивают 15 дней под крышкой в темном месте. Процеживать готовый продукт не обязательно. Цвет настойки получается темно-зеленый, почти черный. Папиллому смазывают составом 3 раза в день, каждый раз по 3 мазка. То есть, смазав бородавку один раз, дают высохнуть одну минуту, затем смазывают снова и так – 3 раза, утром, в обед и вечером. Курс лечения одной папилломы – 15 дней.*
- *Смешать 1 ч. ложку измельченного чеснока с 2 ч. ложками вазелина. Нанести на марлю и приложить к папилломе, зафиксировать повязку пластырем. Компресс следует оставить на 5 часов, потом вымыть это место теплой водой с мылом. Курс лечения – 1 месяц.*
- *Приложить к папилломе свежий срез листа каланхоэ и закрепить пластырем на ночь. Процедуру необходимо повторять в течение 3 недель.*
- *Зеленые грецкие орехи молочной спелости нарезать дольками и измельчить в мясорубке. Этой кашицей заполнить литровую банку примерно на 2/3. Остальной объем долить*

очищенным керосином. Закрыть состав плотной полиэтиленовой крышкой и оставить на 3 недели в темном месте. Процедить через плотный слой марли, а остаток хорошенько отжать. Смазывать папилломы два раза в день до полного их исчезновения. Полученную жидкость хранить в плотно закрытой бутылке темного стекла в темном, прохладном месте.

ВЫВИХ ЧЕЛЮСТИ

✉ ***«У нас на работе произошел такой казус: сотрудник зевнул и уже не смог закрыть рот – у него случился вывих челюсти. Коллектив у нас женский – все растерялись: вызывать «скорую» вроде бы ни к чему, а человеку лучше не становится... Хорошо, что среди посетителей нашего офиса оказался врач – он сумел быстро помочь пострадавшему, и инцидент был исчерпан. Но как надо вести себя в такой ситуации?»***

Татьяна Васильева,
г. Сызрань.

Нашей читательнице отвечает врач-стоматолог высшей квалификации Леонид Моисеевич ЭТЛИС:

– Действительно, подобные ситуации встречаются достаточно часто – человек зевнул, неловко откусил кусок твердой пищи, получил травму, громко засмеялся, и пожалуйста – рот не закрывается, челюсть страшно болит, из глаз текут потоки слез... Нередко встречаются и привычные подвывихи или вывихи височно-нижнечелюстного сустава – подобное бывает при артритах.

Напомню анатомические особенности височно-нижнечелюстного сустава. Нижняя челюсть человека является единственной подвижной костью черепа. Это произошло благодаря развитию ее суставного соединения (диартроза) с остальным черепом. Височно-нижнечелюстной сустав находится в области соприкосновения ветви нижней челюсти и нижней части височной кости, где имеется специальное углубление – суставная ямка. Она прекрасно умещает в себе головку ветви нижней челюсти, в результате чего нижняя челюсть обладает способностью смещаться во всех четырех направлениях, что обеспечивает человеку не только способность жевать, но и говорить.

Подвывих височно-нижнечелюстного сустава – это частичное отклонение головки от суставной впадины. А вот вывих височно-нижнечелюстного сустава характеризуется полным выходом головки нижней челюсти из полости суставной ямки. За счет связок сустава головка нижней челюсти притягивается к височной кости, но уже не в полость суставной ямки, а перед ней, за ней или вбок.

Признаками вывиха и подвывиха нижней челюсти служат щелканье в суставе, смещение нижней челюсти в сторону при открывании или закрывании рта, зигзагообразные движения челюсти, тупые постоянные боли в височно-нижнечелюстном суставе. Нередко отмечаются острые боли в суставе, отдающие в висок, ухо, затылочную область.

Конечно, лучше, чтобы вправил челюсть профессиональный хирург-стоматолог, но можно оказать первую помощь и самостоятельно. В первую очередь оберните большие пальцы носовым платком, поскольку вправленная челюсть закрывается со значительной силой и она может причинить вам травму.

Пострадавший должен сидеть на стуле. Необходимо встать перед ним, обеими руками с двух сторон взять нижнюю челюсть. Большие пальцы упираются в коренные зубы, а остальными пальцами следует обхватить нижнюю челюсть снаружи и снизу. Затем большими пальцами производится надавливание на нижнюю челюсть. Это обеспечивает ее опускание. Одновременно, по мере опускания челюсти, остальными пальцами надо приподнимать ее передний конец. Эти движения производятся до момента вправления челюсти, о чем можно судить на основании двух признаков – появления щелчка и чувства «проваливания» нижней челюсти вверх.

После оказания помощи пострадавшему лучше в этот день не принимать твердую пищу, не смеяться и больше не зевать...

СОСТОЯНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО ОЦЕНИВАЕТСЯ ПО ШКАЛЕ АПГАР

✉ ***«У меня родился внук. Врачи сказали, что у него все в порядке, а по шкале Апгар выставили ему 8 баллов из 10. Что это за шкала и почему, если все в порядке, то не десятка?»***

А.И. Коновалова, г. Тула.

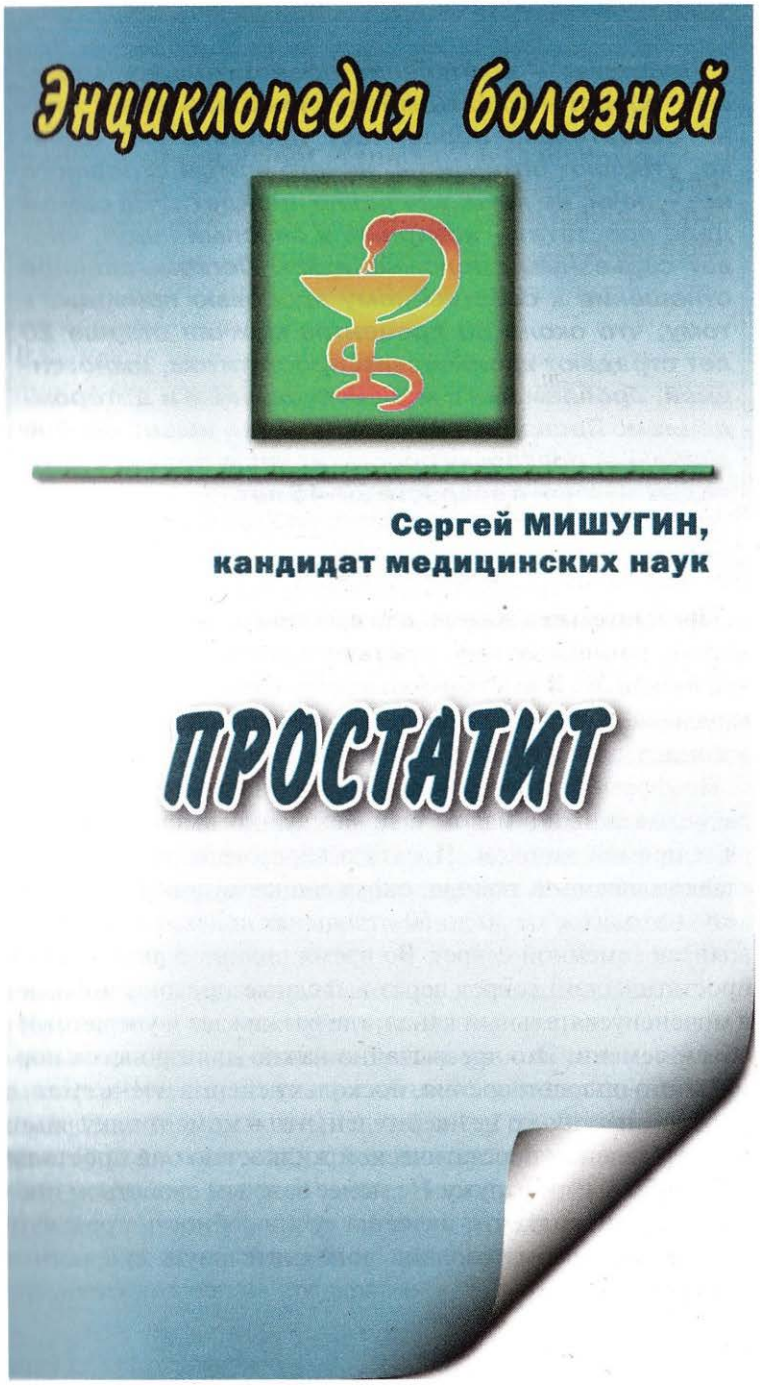
Нашей читательнице отвечает акушер, кандидат медицинских наук Анна Борисовна СМИРНОВА:

– Так называемая Шкала Апгар принята среди акушеров и микропедиатров для оперативной оценки состояния новорожденного. Этот очень простой метод начальной оценки состояния младенца на первых минутах его жизни был предложен в 1952 году американским врачом-анестезиологом Вирджинией Апгар. Благодаря Шкале Апгар можно сразу определиться с необходимостью экстренных методов помощи или реанимационных мероприятий.

Шкала включает суммарный анализ пяти критериев (окраска кожных покровов, частота сердечных сокращений, рефлекторная возбудимость, мышечный тонус и дыхание). Каждый из этих параметров оценивается в баллах от нуля до двух включительно. Результат оценки может быть в диапазоне от 0 до 10. Состояние детей, которые набирают результат от 7 до 10 баллов, считается хорошим или превосходным, и им обычно требуется лишь обычный уход. Те, кто набрал от 4 до 6 баллов, находятся в удовлетворительном состоянии, и им могут потребоваться лишь некоторые реанимационные процедуры. Тем, чей результат меньше 4 баллов, требуется немедленное оказание помощи для спасения их жизни.

Следует помнить, что Шкала Апгар является одним из трех показателей наряду с весом и ростом, которые сообщают родителям новорожденного.

Подготовил Александр КРЫЛОВ.



Простатит – воспаление предстательной железы. Говорят, что каждый мужчина хоть раз в жизни обязательно переболеет простатитом. Однако, утешают оптимисты, ничего в этом страшного нет – лечи, не лечи, все равно пройдет... На самом деле простатит – коварный и опасный недуг, чреват серьезными осложнениями. Легкомысленное отношение к собственному здоровью приводит к тому, что около 80 процентов мужчин старше 20 лет страдают хроническим простатитом, импотенцией, проблемами с мочеиспусканием и деторождением. Последнее обстоятельство имеет особое значение, поскольку простатит чаще поражает молодых мужчин в возрасте 20-45 лет.

СИМПТОМЫ

Предстательная железа, или простата, – мужская половая железа, которая активно участвует в сексуальной и детородной функциях. В ней вырабатывается специфический секрет, входящий в состав спермы, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность сперматозоидов.

По форме предстательная железа напоминает каштан, расположенный в малом тазу, между дном мочевого пузыря и прямой кишкой. Простата образована железистой и гладкомышечной тканью, окружена капсулой. Внутри железы находится от 30 до 50 отдельных долек, где и производится семенной секрет. Во время полового акта жидкий простатический секрет через выводные протоки попадает в мочеиспускательный канал, где разжижает и увеличивает объем семени. Это чрезвычайно важно для процесса нормального оплодотворения, поскольку сперма очень густа, а ее объем настолько незначителен, что в момент эякуляции без разбавления простатической жидкостью она просто не смогла бы выйти наружу. Не менее важным свойством простатической жидкости является ее способность придавать движениям сперматозоидов дополнительную скорость и активность.

Размеры и структура тканей предстательной железы значительно изменяются с возрастом. Железистая ткань бурно развивается в период полового созревания и к 20-25 годам достигает длины 4-4,5 см и ширины 3-5 см. У взрослого мужчины железа весит около 30 г. После сорока-пятидесяти лет начинается обратный процесс: ткани постепенно уплотняются, дольки сморщиваются, продукция простатической жидкости резко уменьшается. Как результат – снижается половая активность.

В зависимости от течения простатита урологи разделяют острую и хроническую формы заболевания. Как правило, причиной острого воспаления становятся различные вредоносные бактерии, вирусы, грибки. Учитывая природу возникновения таких простатитов, их называют инфекционными, и чаще всего они возникают после случайных половых контактов. Плохо вылеченный острый простатит почти всегда переходит в хроническую форму.

Случается, что простатит становится осложнением вялотекущей инфекции, когда возбудители с кровотоком попадают в предстательную железу и вызывают ее воспаление (пиелонефрит, парапроктит и т.д.). В последнее время все чаще встречается еще одна большая группа хронических простатитов, чье происхождение объясняется застоем секрета простаты и крови в малом тазу. Такое случается у мужчин, вынужденных долгое время находиться в сидячем положении и ведущих нерегулярную половую жизнь. У врачей-урологов такие простатиты подчас именуют «болезнью дальнобойщиков», хотя с не меньшим правом их можно было бы назвать и «болезнью компьютерщиков».

Несмотря на то, что причины возникновения воспалительных процессов в простате крайне разнообразны, симптомы острых простатитов различного происхождения схожи. Одним из основных проявлений простатита является боль в яичках, промежности, половом члене, характер которой может меняться от ноющего неприятного ощущения до резкой и сильной рези, от которой не помогают даже обезболивающие препараты.

Боли могут усиливаться при дефекации и мочеиспускании. Уже первые симптомы простатита сопровождаются снижением сексуальной функции. Нарушение гормонального баланса приводит к угасанию полового влечения, бесплодию, урежению частоты половых актов и, как следствие, к застойным явлениям в предстательной железе.

Больные также жалуются на частое мочеиспускание, тяжесть в промежности, повышение температуры, общее недомогание. В тяжелых случаях больных лихорадит, отмечаются изменения в анализе крови – лейкоцитоз, ускоренная реакция оседания эритроцитов (СОЭ).

Отмечено, что заболеваемость простатитом зависит от времени года и климата. В районах с повышенной влажностью и при низких температурах провоцирующих моментов для возникновения воспаления простаты больше, чем в сухом и теплом климате. Холод оказывает непосредственное влияние на предстательную железу, предрасполагает к проникновению микроорганизмов, способствует снижению иммунитета.

Предрасполагающими факторами для развития простатита служат снижение защитных сил организма, гормональные и нейровегетативные нарушения, наличие вялотекущей инфекции, ношение тесного нижнего белья, злоупотребление алкоголем, острой пищей, поднятие больших тяжестей.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение простатита – процесс достаточно сложный, требующий немалого времени, а проводить терапию необходимо обязательно под контролем лабораторных исследований, позволяющих уточнить природу возбудителя, правильно подобрать антибиотики и другие препараты.

Основным направлением лекарственной терапии является назначение эффективных антибактериальных препаратов, благодаря которым острые проявления болезни могут пройти уже через несколько суток. Однако выбор препарата не всегда оказывается простым. Антибиотики,

применяемые для лечения простатита, должны иметь высокое избирательное противомикробное действие, минимальную токсичность, длительный эффект, способность долгое время не вызывать привыкания микроорганизмов. Курс лечения антибиотиками должен быть проведен до конца, иначе заболевание принимает хроническую форму, которая может тянуться годами и привести к серьезным нарушениям функции мочевыводящей системы, импотенции, бесплодию.

Помните: антибиотики самостоятельно принимать не следует – необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Длительный прием антибиотиков может привести к развитию авитаминоза, угнетению кишечной флоры, развитию патогенных дрожжеподобных грибов кандида. Чтобы избежать этих последствий, во время антибиотикотерапии необходимо полноценно питаться, принимать витамины.

С простатитом бактериального происхождения помогают справиться препараты антрима, доксилан, палин. Препаратом широкого спектра действия служит абактал, который воздействует на синтез белка у бактерий. Широкое распространение при лечении простатита получили таблетки нолицина, активно воздействующего на различные бактерии, вызывающие воспаление слизистой мочевыводящих путей.

Средства массовой информации широко рекламируют препараты, которые якобы быстро снимают явления простатита, излечивают аденому предстательной железы, повышают потенцию. Чаще всего к данным средствам относятся так называемые БАДы – биологически активные добавки. Сами по себе такие «чудо-таблетки» недуг исцелить не способны, стоят они дорого, хотя при комплексной терапии их можно использовать в качестве вспомогательной меры. Однако подобные препараты имеют серьезные противопоказания (ин-

дивидуальная непереносимость компонентов, повышенная нервная возбудимость, повышенное артериальное давление, нарушения ритма сердечной деятельности) и способны вызвать нежелательные последствия.

О функциональном состоянии предстательной железы можно судить по уровню андрогенов – мужских половых гормонов. При простатите их количество в организме резко уменьшается, поэтому больным нередко назначают небольшие дозы андрогенов (тестостерона, пропионата, метилтестостерона).

Медикаментозное лечение обязательно дополняется массажем простаты, уменьшающим застойные явления, улучшающим кровоток и эвакуацию секрета железы. Массаж следует проводить на протяжении месяца. Особое значение приобретают лечебные процедуры, направленные на улучшение кровоснабжения предстательной железы (микроклизмы с ромашкой, антипирином, сидячие горячие ванны), лечебная физкультура, физиотерапия.

ПРОФИЛАКТИКА

Всегда значительно легче предупредить недуг, чем его вылечить. Поэтому постарайтесь соблюдать нехитрые меры профилактики, способные уберечь от всех «прелестей» простатита.

Большое значение придается такому, казалось бы, малозначимому фактору, как нижнее мужское белье. Откажитесь от привычки постоянно ходить в тугих плавках. Свободные хлопчатобумажные трусы намного гигиеничнее и не препятствуют нормальному кровотоку в простате. Избегайте переохлаждений, не садитесь на холодные камни. Зимой, в машине, старайтесь расположиться на подогретом сиденье или на коврике, который можно захватить из дома.

При воспалительных процессах в предстательной железе, а также для их профилактики показаны специальные упражнения, направленные на улучшение кровообращения в малом тазу.

Исходное положение – лежа на животе. Поочередно и одновременно поднимать прямые ноги. Двигать ногами, как при плавании стилем кроль.

Исходное положение – на четвереньках, руки выпрямлены, ладони лежат на полу. Наклониться вперед, затем отклониться назад и сесть на пятки, затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Сжать ягодицы, ощущая напряжение мышц промежности, оставаться в таком положении, пока это комфортно, затем расслабиться. Повторить 5 раз.

Исходное положение – лежа на животе. Прогибать спину с опорой на руки и без опоры.

Исходное положение – лежа на спине, ноги вытянуты, руки свободно лежат вдоль туловища. Поднимать бедра, не отрывая ступни от пола (ступни скользят по полу). Повторить 5 раз.

Исходное положение – лежа на спине, колени согнуты и соединены вместе, ступни на полу. Раздвигать колени, преодолевая сопротивление рук. Повторить 5 раз.

Бытует мнение, что занятие сексом – лучшая профилактика от многих недугов. Действительно, половой акт является мощным психоэмоциональным средством, способным стимулировать жизненные функции, существенно активизировать сердечно-сосудистую систему, увеличивать продукцию гормонов простаты, других желез внутренней секреции. Однако, отправляясь на любовное свидание, не забудьте положить в карман пару-другую пакетов с презервативами, а после полового акта обязательно помочитесь: таким образом можно предупредить проникновение патогенной микрофлоры в простату.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Эффективное лечение простатита требует немало времени и средств. Стоит

вспомнить старые рецепты, которые сохранили свою актуальность по сей день, помогая усилить эффект от стандартной медикаментозной терапии.

- *Измельчить, смешать в равных частях листья толокнянки, цветки василька и корень солодки. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.*
- *Взять по 40 г листьев подорожника, травы грыжника, листьев толокнянки и по 30 г цветков бессмертника, побегов туи, почек березы и травы спорыша. Залить полученную смесь 1 л холодной воды и оставить на ночь. Утром довести до кипения и кипятить 10 минут. Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.*
- *Измельчить, смешать в равных пропорциях листья березы, траву льнянки, корневища солодки, листья толокнянки. 10 г сбора залить 2 стаканами кипятка, поставить на водяную баню на 10 минут. Настоять в термосе два часа. Принимать по 50 мл 3 раза в день за час до еды.*
- *Измельчить, смешать в равных пропорциях плоды можжевельника, корень петрушки, траву грыжника гладкого, траву тысячелистника. 10 г сбора залить 200 мл горячей воды, довести до кипения, настаивать 2 часа. Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.*
- *Измельчить, смешать в равных пропорциях листья брусники, семена льна, цветки календулы, траву фиалки трехцветной, траву любистока. 10 г сбора заварить стаканом кипятка. Настоять в термосе 2-3 часа. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 1 час до еды.*
- *Измельчить, смешать в равных пропорциях листья и корни петрушки. 1 ч. ложку полученной смеси залить 200 мл кипятка. Настаивать в термосе 2-3 часа. Пить в три приема небольшими глотками за 1 час до еды.*
- *2 ч. ложки измельченной травы тысячелистника залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день.*
- *Залить 1 ст. ложку сухой ромашки аптечной 200 мл кипятка. Настоять 6 часов, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.*

ПРЕПАРАТЫ ОТ ПРОСТАТИТА

Простатит – одно из распространенных заболеваний мужской мочеполовой системы. Лечение должно быть начато своевременно и быть эффективным. Сегодня имеется широкий арсенал средств, позволяющих успешно излечить неприятный недуг. В скобках указаны другие фирменные названия и аналоги препарата.

АБАКТАЛ (пефлоксацин).

Принимать внутрь во время еды, не разжевывая, по таблетке утром и вечером (800 мг в сутки). При необходимости дозу увеличивают до 1600 мг в сутки.

Побочное действие. *Диспептические явления, тошнота, боль в животе, миалгия, артралгия, головная боль, головокружение, бессонница, тромбоцитопения, фотосенсибилизация.*

Противопоказания. *Аллергические реакции, печеночная недостаточность.*

Форма выпуска: таблетки по 400 мг; в блистере – 10 шт., в картонной коробке – 1 блистер.

ГОРЦА ПТИЧЬЕГО ТРАВА (трава спорыша).

Принимать внутрь в виде настоя (10,0:200,0-15,0:200,0) по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Противопоказания. *Наличие камней размером более 6 мм.*

Форма выпуска: в упаковке по 100 г. Хранить в сухом, прохладном месте. Срок годности – 3 года.

НЕВИГРАМОН (неграм, наликсан, налидиксовая кислота).
Принимать внутрь по 0,5-1 г 3-4 раза в день.

Побочное действие. *Диспептические расстройства (тошнота, рвота, диарея, гастралгия); головная боль, головокружение, аллергические реакции; тромбоцитопения, лейкопения, анемия, судороги.*

Противопоказания. *Нарушение функции печени, эпилепсия.*

Форма выпуска: капсулы по 0,5 г, в упаковке – 56 штук. Срок годности – 5 лет.

НИТРОКСОЛИН (5-НОК, нибиол, ниурон, 5-нитрокс).
Применяют внутрь во время еды по 0,05-0,1 г 3-4 раза в день. Максимальная суточная доза – 0,8 г. Курс лечения – 2-3 недели. Повторные курсы проводят с 2-недельным перерывом.

Побочное действие. *Диспептические явления, тахикардия, головная боль, парестезии, нарушения функции печени, аллергические реакции.*

Противопоказания. *Нарушение выделительной функции почек, гиперчувствительность.*

Форма выпуска: таблетки по 0,05 г, в упаковке – 50 штук. Хранить в защищенном от света месте. Срок годности – 4 года.

НОЛИЦЫН (анквин, бактинор, гираблок, квинолокс, норбактин, норилет, нормакс, нороксин, норфлокс, норфлоксацин, ренор, софазин, спектрама, чиброксин, ютибид).
Принимать внутрь по 1 таблетке по 400 мг 2 раза в день за 1 час до или через 2 часа после еды, запивая достаточным количеством жидкости. Продолжительность терапии – от 7 до 14 дней.

Побочное действие. *Снижение аппетита, горечь во рту, тошнота, рвота, боль в животе, диарея, кристаллурия, гломерулонефрит, дизурия, полиурия, повышение мочевины и креатинина плазмы крови, головная боль, головокружение, обморочные состояния, бессонница, галлюцинации. У пожилых пациентов возможны усталость, сонливость, беспокойство, раздражительность, чувство страха, депрессия, шум в ушах.*

Со стороны сердечно-сосудистой системы – тахикардия, аритмии, снижение АД.

Противопоказания. *Повышенная чувствительность к препаратам хинолоновой группы, печеночная недостаточность, атеросклероз.*

Форма выпуска: таблетки по 400 мг, в упаковке – 20 штук. Срок годности – 5 лет.

ПАЛИН (пимидель, пипемидин, пипемидовая кислота, пипелин, пиламин, пипегал, уропимид, уротрактин).
Принимать внутрь. Средняя доза – по 2 капсулы 2 раза в сутки (утром и вечером). Курс лечения – 10 дней.

Побочное действие. *Аллергические реакции в виде кожной сыпи, тошнота, рвота, диарея, гастралгия.*

Противопоказания. *Гиперчувствительность, печеночная и почечная недостаточность.*

Форма выпуска: капсулы по 200 мг, в упаковке – 20 штук; свечи по 0,2 г. Срок годности: капсулы – 5 лет, свечи – 3 года.

РУЛИД (акритоцин, брилид, ровенал, роксептин, роксибел, роксигексал, роксид, роксилор, рокситромицин, роксолит, рулицин, элрокс).
Принимать внутрь по 150 мг 2 раза в день (утром и вечером) перед приемом пищи. Курс лечения – 7-14 дней.

Побочное действие. *Тошнота, рвота, диарея, гастралгия; аллергические кожные высыпания.*

Противопоказания. *Гиперчувствительность, печеночная недостаточность, кахексия, язва желудка и 12-перстной кишки.*

Форма выпуска: таблетки и капсулы по 0,15 г. Хранить в сухом, прохладном месте. Срок годности – 3 года.

СУММАМЕД (азивок, азитрал, азитрокс, азитромицин, азитроцин, зимакс, зитролид, сумазид, хемомицин).
В 1-й день назначают 0,5 г 1 раз в сутки, со 2-го по 5-й день – 0,25 г 1 раз в сутки. Препарат следует принимать за 1 час до или через 2 часа после приема пищи.

Побочное действие. *Тошнота, рвота, отсутствие аппетита; транзиторное повышение активности печеночных ферментов; аллергические реакции (крапивница, редко – отек Квинке), диарея, метеоризм, гастрит.*

Противопоказания. *Повышенная чувствительность к антибиотикам, нарушения функции печени и почек.*

Форма выпуска: капсулы 0,125 и 0,25 г, в упаковке – 6 штук; таблетки 0,5 г, в упаковке – 3 штуки. Хранить при комнатной температуре.

ТРИХОПОЛ (метронидазол, метрогил).

Принимать внутрь во время или после еды, таблетки принимают, не разжевывая, по 500 мг 2 раза в сутки в течение 7 дней.

Побочные действия. *Эпигастральные боли, тошнота, рвота, диарея, запоры, кишечная колика, снижение аппетита, головная боль, головокружение, нарушение координации движений, сонливость, слабость; дизурия, полиурия, недержание мочи, окрашивание мочи в красно-коричневый цвет.*

Противопоказания. *Почечная и печеночная недостаточность, лейкопения, органические поражения ЦНС (в т.ч. эпилепсия).*

Форма выпуска: таблетки по 250 мг, по 10 шт. в блистере.

ФУРАГИН (акритоин, фурамаг, фуразидин).

Принимать внутрь после еды по 0,1-0,2 г 2-3 раза в день в течение 7-10 дней. Суточная доза для взрослых – 300-500 мг.

Побочное действие. *Угнетение аппетита, тошнота, рвота, головокружение, аллергические сыпи, невриты, шум в ушах.*

Противопоказания*. Повышенная чувствительность. Необходима осторожность при нарушении функции почек.*

Форма выпуска: таблетки по 0,05 г, в упаковке – 30 штук. Порошок, в упаковке – 100 г. Хранить в защищенном от света месте. Срок годности: порошок – 5 лет; таблетки – 4 года.

Материалы «Энциклопедии болезней» и «Азбуки лекарств» подготовил Александр КРЫЛОВ.

Уважаемые читательницы!

Эта история о женщине, которая смогла дать отпор плохим поступкам мужа, не позволила подвергать себя унижению. Родственники убеждали ее сохранить семью хотя бы ради сына. Советовали измениться. Ведь от хороших жен мужья не уходят, говорили ей. Она выслушала все стороны и поступила по-своему. Взяла судьбу в свои руки и начала искать выход из самой, казалось бы, тупиковой ситуации. Что из этого получилось, вы узнаете из сегодняшней публикации.

Разговор по душам

ИЗ-ЗА ТЕБЯ В МОЕМ СЕРДЦЕ БЕДА

«Я оказалась в трудной ситуации. Мы с мужем были на грани развода. Родственники твердили: ты обязана сделать все возможное, чтобы сохранить семью. Ведь на тебе лежит ответственность за ее благополучие. Ты не должна допустить, чтобы сын рос без отца. Не потому, что сама не справлюсь. Просто такая сложилась в обществе мораль: как ни крути, а во всем виновата женщина. Почему-то симпатии в спорных вопросах чаще оказываются на стороне сильного пола. А ведь на самом деле нам труднее во всех отношениях — и в карьере, и в жизни, особенно если приходится в одиночку воспитывать детей. Но таков мир! Люди действительно по-разному смотрят на мужчин и женщин. У мужчин есть привилегии, которых нет у нас.

...Мои отношения с мужем катастрофически скатывались в пропасть. Скажу честно, я панически боялась развода. Мне даже представить было страшно, что я всегда буду одна — вечерами в пустой квартире и на даче, и в отпуске. Видимо, от этих мыслей я совсем сникла. Отчуждение мужа ко мне росло. Я понимала, все наши претензии друг к другу уже ничего не стоят. Теперь почти не сомневалась, что для одного из нас все может закончиться тоской и одиночеством.

Тот жуткий день я до сих пор помню в мельчайших подробностях. Тимофей, так зовут моего мужа, пришел домой поздно. В темноте пытался незаметно протиснуться в ванную. Я

резко включила свет. Предваряя мой вопрос, он раздраженно сказал, что я не оставляю ему личного пространства. Отвел глаза, помолчал, а потом неожиданно предложил разъехаться. Я попыталась смягчить ситуацию. Но муж жестко гнул свою линию.

— Зачем ты так со мной? — спрашивала я. — Ведь мы прожили столько лет!

— Я просто пытаюсь сделать предсказуемым то, что должно произойти. Чтобы не было потом для тебя неожиданностей. Предлагаю мирно разойтись и поставить наконец точку.

— О чем ты говоришь, Тимофей? — попыталась я изобразить непонимание.

— Какой смысл прикидываться, будто ничего не происходит? Ты же прекрасно понимаешь, о чем я. — А потом с издевкой добавил:

— Видишь ли, не только я, но и многие умные люди относятся к надоевшему браку как к неприятной обязанности. — И привел высказывание писателя Куприна: «Мужчина в браке подобен мухе, севшей на липкую бумагу: и скучно, и сладко, и улететь нельзя».

Это меня окончательно добило, и, открыв дверь, я потребовала от него немедленно уйти. Оставшись одна, стала думать, как жить дальше. Но в голову лезла лишь одна недобрая мысль — отомстить. А для этого нужно, как минимум, возродить его былые чувства ко мне. Воображение рисовало разные картины, итог которых сводился к одному — я бросаю неверного мужа, а он умоляет меня простить его. На этом мои фантазии заканчивались.

Я занялась собой — внешностью, фигурой, обновлением гардероба. Готовилась к отпуску. О муже ничего не знала, куда ушел, с кем живет. Неопределенность пугала. Я со страхом ждала сообщения о разводе. В этом напряжении прошло около месяца. И вдруг однажды в толпе промелькнуло лицо мужа, он явно не хотел быть замеченным мною. Я сделала вид, что занята своими мыслями и ничего вокруг не вижу. А еще через неделю в квартире раздался телефонный звонок. Сердце мое тревожно забилось. Я с трудом справилась с волнением, пре-

жде чем ответить на звонок. Это был Тимофей. Он предложил увидеться и поговорить. Готовясь к встрече, я волновалась так, будто собиралась на первое свидание.

Придя на встречу пораньше, я заняла наблюдательную позицию. Как только муж вышел из машины, я быстро выбежала из укрытия и, словно бы не заметив его, гордо прошла мимо. Он догнал меня и предложил вместе пообедать. Я бросила удивленный взгляд, словно только что увидела его. Ехали молча. Он не пытался произвести на меня впечатление – не хвастался, не рассказывал о своей новой счастливой жизни. Подъехали к небольшому ресторанчику и молча прошли в зал. По всему было видно, муж нервничает. Выглядел подавленным и был похож на мальчишку, не способного на самостоятельные поступки. Он был явно смущен, словно не мог найти слов, чтобы объяснить мне свою позицию о разводе. Я, напротив, взяла себя в руки, подготовившись без видимых эмоций выслушать его.

Повисла тягостная пауза. Пытаясь разрядить обстановку, Тимофей сделал мне неловкий комплимент: «Наша разлука пошла тебе на пользу. Ты отлично выглядишь! Я любуюсь тобой, Валерия». А потом неожиданно пригласил меня поехать вместе отдыхать. Увидев мое неприступное выражение лица, шутливо добавил: «Там зелено, красиво, свежий воздух, морской прибой». Я сухо отказалась, наскоро завершила обед и, сославшись на дела, засобиралась домой. Он предложил подвезти. Подъехав к дому, я холодно попрощалась и быстро направилась к подъезду.

Лишь закрыв за собой дверь квартиры, дала волю слезам. Теперь я уже не тешила себя иллюзией, что все может наладиться. Но по-другому вести себя с мужем не могла. Из своего небольшого опыта я сделала вывод: можно сколько угодно страдать от любви, но когда приходит пора действовать, поступать надо расчетливо и с трезвой головой. Ни одна тигрица не поймает добычу, если взгляд ее затуманен, а в душе волнение и трепет. Ни одна женщина не покорит своего мужчину, если будет лишь краснеть и бросать на него робкие взгляды.

Прошло несколько дней, и он позвонил. Мы все-таки отправились в совместное путешествие. Это были счастливые дни

для нас обоих. Что-то особенное происходило между нами – все чувства обострились. Наши отношения становились все глубже. Но меня мучили сомнения – было ли это следствием лишь того, что на нас повлияли пьянящий воздух, смена впечатлений и много времени, освободившегося друг для друга? Возможно ли, чтобы лишь эти обстоятельства оказали влияние на сближение душ или дело в чем-то большем? Но вскоре мои сомнения рассеялись. Когда отдых подходил к концу, муж сказал мне: «Я хочу, чтобы ты всегда улыбалась миру, чтобы каждый наш день был счастливым». Говорят, счастье нельзя измерить. Но для себя я определила единицу измерения этой эфемерной субстанции – крепкий тыл дома и радостное ожидание завтрашнего дня.

Валерия».

В своем письме, Валерия, вы сами отвечаете на некоторые вопросы. Это значит, в вас сильна готовность менять ситуацию к лучшему. И вам многое удалось. Вы не отпустили свою любовь. И в этом можете стать примером для многих женщин. Ведь как бывает – можно обижаться, жаловаться на жизнь, но, пока вы сами себе не признаетесь, что проблема существует и мешает нормально жить, радоваться, ощущать себя счастливой, из омута неприятностей и сомнений вырваться невозможно.

В вашем письме, Валерия, несмотря на оптимизм, все же сквозят обида, тревога, желание отомстить. Эти чувства буквально захлестнули вас. Вы постоянно задавали себе один и тот же мучительный вопрос: почему супруг предложил разъехаться и даже готов был на развод? Причем беспокойство вызывала не столько вероятность измены, сколько непонимание того, с чем это могло быть связано. Видимо, в какой-то момент муж стал воспринимать вас, Валерия, тормозом на своем пути, потому что жена, с которой прожиты годы, слишком много знает, слишком много пережито вместе. А мужу хотелось вновь почувствовать себя молодым, создать иллюзию, будто все у него еще впереди. Отсюда и демонстративное поведение, порой неделикатность в выражениях. Однако, дорогая Валерия, только вы знаете

сильные и слабые стороны супруга. Только вам известно, что происходит с его карьерой, здоровьем, психологическими спадами и подъемами. А все это можно обозначить одним понятием – «страхом старости». Вот и образовалась в его душе гнетущая пустота, заполнить которую помогает адюльтер с молодой красавицей. Но убежать от себя, от своих мыслей и чувств не получилось.

Тимофей, вернувшись к реальности, попытался разорвать круг допущенных ошибок, пришел к пониманию того, что супружеские отношения надо поддерживать, иначе чувства тускнеют. Он осознал, что проявлял иногда неделикатность в разговорах с вами, понял, какую угрозу для любви представляют негативные эмоции. Ему удалось примириться с самим собой и с вами – любимой женой. Когда отдых подходил к концу, муж с удивлением признался вам: «Как это все произошло? Как получилось, что холодная пелена спала с наших глаз? И все чувства вновь пробудились. К нам снова вернулись счастье, и жизнь засверкала яркими красками».

Наши консультации

ВДОВЬЯ ЦИНГА

С наступлением пожилого возраста многие теряют близкого человека, с которым прожиты долгие годы, а вместе с ним и надежду на будущее, желание жить активной жизнью.

Нередко сталкиваемся с типичной жизненной ситуацией: взрослые дети уже разлетелись из родительского гнезда, супруг не пережил очередного инфаркта или инсульта, и вдова остается одна. Она впадает в апатию, мало ест, лишь кое-как утоляет голод – ей не хочется готовить для себя одной. Не заботясь о витаминах и питательных веществах, она стряпает одни и те же простые блюда. То, к чему это приводит, медики назвали «вдовьей цингой» – болезнь, вызванная нехваткой витамина С у лиц старше 60 лет.

Не все отдают себе отчет, как важен этот витамин в пожилом возрасте – он предотвращает многие болезни. А ведь после долгой зимы даже при разнообразном столе все равно не хватает витаминов. Их в длительно хранившихся

овощах и фруктах остается к концу весны все меньше. А между тем витамин С во много раз увеличивает усвоение железа, предотвращает малокровие.

В военные годы ученые разработали замечательную технологию – из еловых веток изготавливали экстракт с высоким содержанием витамина С. Советуем воспользоваться рекомендациями военных врачей. Соберите в чистом лесу, подальше от дорог немного хвои. Для этих целей подходит хвоя с хорошо опушенных крупных еловых лапок. Свежая, не высыхающая и не желтеющая. Интересно, что летняя хвоя чуть беднее витамином С, чем зимняя или весенняя. Старые побеги богаче витамином, нежели молодые. Об этом говорит опыт врачей.

Человеку в сутки достаточно 30-50 мл настоя из свежей хвои. Хвою промывают водой, измельчают ножом и заливают стаканом кипятка. Настаивают в эмалированной посуде 1,5-2 часа. Осторожно сливают, оставляя осадок на дне. Вкус напитка будет приятнее, да и аскорбиновая кислота сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты – 1/2 ч. ложки на 1 л воды и 1 ст. ложку сахара. Чтобы повысить концентрацию витамина С, в хвойный настой можно добавлять капустный рассол.

Из хвойных растворов готовили кисели, добавив 1 ст. ложку картофельной муки и столько же сахара на 1 л настоя. Употребляли эти напитки по стакану в день.

Полезен и сосновый настой. Срежьте у молодых сосен небольшой «букет» верхушечных побегов с боковых ветвей. Из них можно приготовить отвар или спиртовую настойку для ингаляций. Этот напиток хорошо помогает как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также как мочегонное средство. Ведь он содержит большое количество витамина С.

Просто и полезно

БОЛЬ В УШАХ

Если внезапно почувствовали боль в ушах, а под рукой не оказалось лекарств, попробуйте избавиться от нее с помо-

щью простого нажатия пальцами на биологически активные точки.

Широко откройте рот, подушечками указательных и средних пальцев обеих рук нащупайте углубления под мочками ушей. Аккуратно нажмите на эти точки и сохраняйте воздействие 20-30 секунд. При необходимости повторите.

ДИАГНОЗ ПО ВОЛОСАМ

По состоянию волос можно определить о возникших внутренних проблемах в организме.

Интенсивное выпадение волос говорит о болезнях эндокринной системы, желчного пузыря (холециститы), неладах с печенью. Кроме того, нездоровая печень нередко характеризуется и чрезмерной жирностью волос. Сухость кожи головы и волос – признак заболевания почек. Перхоть – один из симптомов заболеваний желудочно-кишечного тракта. Если же у вас появилась ранняя седина, проверьте состояние щитовидной железы.

Хозяйке на заметку

ИНДЕЙКА ПО-ГРУЗИНСКИ

Грузинская кухня оказывает положительное воздействие на уставший после долгой зимы организм, обогащая его множеством витаминов и приправами с ярким вкусом.

Возьмите 2,5 кг индейки. Верх смажьте 2 ч. ложками подсолнечного масла и поставьте в духовку запекаться минут на 15-20.

Для приготовления соуса налейте в кастрюлю 1,5 л бульона из индейки и добавьте в него 700 г пропущенных два раза через мясорубку грецких орехов. Добавьте предварительно прокрученные в блендере приправы – 30 г аджики, 1 ч. ложку хмели-сунели, 1-2 измельченных зубчика чеснока и соль. Переложите в бульон получившуюся массу и прогревайте на среднем огне 8-10 минут. Уложите индейку в глубокую посуду и залейте соусом, дайте прокипеть 5 минут.

СПИМ НА ЧАС БОЛЬШЕ, ЖИВЕМ НА ГОД ДОЛЬШЕ

Люди, которые спят менее 6 часов в сутки, подвержены набору веса и риску преждевременной смерти, предостерегают медики.

Наладить сон помогают боярышник, пустырник, мята. Эти травяные чаи рекомендовано пить перед сном. Качество сна непременно улучшится, увеличится и его продолжительность. Помогает при бессоннице и чай из фиников. Небольшую горсть сухих плодов замочите в воде на 3-4 часа, затем удалите косточки. Мякоть разомните, залейте 1 л горячей воды и дайте настояться в термосе в течение часа. Перед сном обязательно проветривайте комнату, в которой спите.

ДЕСЕРТ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ

Кукурузная мука не содержит глютина, вызывающего проблемы с тонким кишечником, начинка из сухофруктов снабжает организм витаминами и микроэлементами.

Сварите густую кашу из кукурузной муки, раскатайте в лист, положите на него заранее замоченные сухофрукты и сверните в трубочку. Поставьте на 2 часа в холодильник. Перед подачей на стол разрежьте десерт на кусочки.

Тайны целебных трав

РАСТЕНИЯ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Важные составляющие долголетия – правильное питание и здоровый образ жизни. Организм в этом случае становится менее восприимчивым к болезням. Весной этот вопрос становится особенно актуальным.

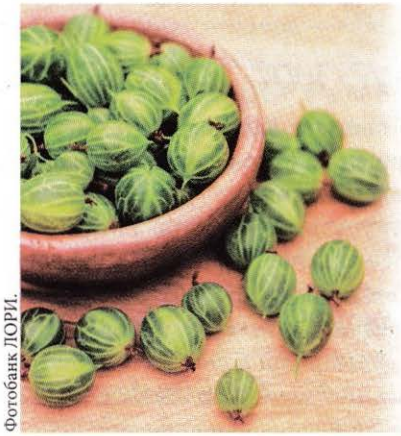
Соль, советуют диетологи, замените морской капустой. Животные жиры также по возможности исключите из рациона, употребляя вместо них растительные. В пище должны преобладать сырые овощи и фрукты, а также лекарственные травы. Наиболее ценные из них – листья по-

дорожника, лебеды, сныти, иван-чая. А ранней весной – липы, клена, березы. Их желательно употреблять в салатах и квашениях.

• *Листья мелко нарежьте, разомните их в слегка подсоленной воде и заквасьте, добавив 1 ст. ложку квашеной капусты или простокваши либо кусочек черного хлеба. Квашение проводится в течение двух дней.*

• *Из витаминных средств наиболее ценны морковь и грецкие орехи, растертые по 5 штук с двумя яблоками. В соки, компоты, кисели добавляйте ягоды боярышника, черноплодной и красной рябины, курагу. Весной рекомендуется пить отвар шиповника и чай с цветками боярышника.*

ЦЕЛЕБНЫЙ КРЫЖОВНИК



Фотобанк ЛОРИ.

Ягоды полезны при малокровии, частых кровоизлияниях, кожных болезнях.

Лечебные свойства крыжовника подтверждены наличием в ягодах ценных витаминов – А, B_1, С и особенно витамина Р, укрепляющего кровеносные сосуды и капилляры. Кроме того, свежие плоды рекомендуются как желчегонное и мочегонное средство. Но особенно полезно – это подтверждено многими врачебными наблюдениями – использовать ягоды крыжовника при диетическом питании пожилых людей и детей, страдающих нарушением обмена веществ и ожирением.

Советы Афродиты

ВЕРНЕМ ЛИЦУ МОЛОДОСТЬ

Эти советы адресованы женщинам среднего и старшего возраста, желающим противостоять старению. Рецепты широко использовались в старину и до сегодняшних дней не потеряли своей актуальности.

При стареющей, сухой и пигментированной коже протирайте лицо свежим картофельным соком. К 2 ст. ложкам свежего картофельного сока добавьте 1 ч. ложку молока. Если кожа жирная, есть пигментные пятна и веснушки, смачивайте смесью из 1 ст. ложки свежего картофельного сока и 5 капель лимона.

Тем, у кого капилляры расположены близко к поверхности кожи, полезно сок наносить в виде маски, а под глаза – питательный крем. Прорежьте отверстия в марле для глаз и рта, смочите марлю свежевыжатым соком картофеля и наложите на лицо на 30 минут. Если покраснение кожи связано с повышенной секрецией желудка, выпивайте 3-4 раза в день до еды полстакана картофельного сока.

Маска из вареного картофеля рекомендуется пожилым с пониженным тонусом кожи. Разглаживаются морщины, стимулируется кровообращение, уменьшается отечность. Картофелину, отваренную в мундире, разомните и в теплом виде наложите на лицо и область декольте.

При сухой, дряблой коже в картофель добавьте яичный желток, полученную смесь нанесите на лицо. Через 30 минут снимите все льняной салфеткой, смоченной в горячем молоке, если кожа сухая. А если жирная, смочите салфетку прохладной кипяченой водой. Нанесите питательный крем и посмотрите в зеркало. Вы наверняка похорошели.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Представляешь! Вчера увидел свою жену под руку с каким-то мужиком!

– Да? И чего же ты не подошел!

– Ну как же я подойду? Я же в командировке!

Материалы «Женского клуба» подготовила Наталья ПОНОМАРЕВА.

РЕБЕНОК-БАРОМЕТР

Ребенок жалуется на плохое самочувствие, а родители порой и не догадываются, что это связано с грядущими изменениями погоды… В ходе эволюции человеческий организм научился подстраиваться под перемены погоды с помощью так называемых метеотропных реакций. Но бывает, что патологически измененные в негативную сторону метеотропные реакции нарушают равновесие многих процессов в организме. Так происходит с метеозависимыми людьми. Метеозависимость – это личная реакция человека на внешнее воздействие: перепады температуры воздуха, геомагнитную обстановку, силу ветра. Метеочувствительными бывают не только взрослые люди (чаще пожилые), но и дети.

Мы обратились к детскому неврологу Елене Валерьевне КУВИЧИНСКОЙ с просьбой рассказать о метеозависимости у детей.

– Елена Валерьевна, скажите, пожалуйста, как проявляется метеозависимость у детей?

– Как правило, она проявляется в повышенной утомляемости, сонливости, нарушении концентрации внимания, ухудшении памяти, головных болях. Иногда дети становятся перевозбужденными, беспокойными. Они могут испытывать не только физическое недомогание, но и эмоциональную подавленность, капризничать, отказываться от еды, плохо спать. Проявляться метеозависимость может с самого раннего возраста, даже у малышей первого года жизни.

Некоторые специалисты считают, что метеозависимость – следствие наследственного фактора. Но, безусловно, очень многое зависит от образа жизни ребенка и общего состояния его здоровья.

– И много ли к вам на прием приходит метеочувствительных детей?

– Да, немало. К сожалению, число пациентов, страдающих метеозависимостью, за последние годы увеличилось. Одна из основных причин состоит в том, что экологическая обстановка в мегаполисе неблагоприятна для здоровья будущих мам, и рожденные дети нередко являются предрасположенными к развитию различных заболеваний, в том числе и нервной системы. Малыши с наличием патологий гораздо хуже адаптируются к переменам окружающей среды. Чем больше болеет ребенок, тем меньше у него шансов сохранить независимость от погодных изменений.

– С какими заболеваниями дети попадают в категорию метеозависимых?

– С заболеваниями сердечно-сосудистой системы, эндокринными патологиями, неврологическими расстройствами. На капризы погоды остро реагируют дети с хроническим тонзиллитом, ревматизмом, бронхиальной астмой, а также дети с вегето-сосудистой дистонией, с минимальной мозговой дисфункцией, перенесшие черепно-мозговые травмы. В неблагоприятные дни такие ребята нуждаются в особом внимании родителей.

– Кроме хронических заболеваний что может усиливать негативные метеотропные реакции?

– Периоды бурного роста детей с перестройкой механизмов адаптации, например, у малышей 5-6 лет, у подростков. А также нарушения режима, когда ребенок поздно ложится, нерегулярно питается, недостаточно времени проводит на свежем воздухе. Известно, что у маленьких горожан метеочувствительность значительно больше, чем у их ровесников, живущих в сельской местности. Усилению метеозависимости могут способствовать избыточный вес, недостаток витаминов, переутомление, длительные стрессы, например, вызванные частыми ссорами родителей, затяжными конфликтами в школе. Считается, что у мальчиков метеочувствительность обычно выражена сильнее, чем у девочек.

– Какие погодные перемены таят угрозу?

– Любое изменение погоды ощутимо для метеозависимого ребенка. Перепады температуры воздуха – стремительное похолодание или потепление – способны оказывать негативное воздействие на ослабленный детский организм. Немаловажное значение имеет влажность воздуха. Повышенная влажность обостряет реакцию на холод, увеличивает опасность простуды и возможность воспалительных заболеваний почек и суставов. А резкое понижение влажности может привести к ухудшению кровообращения. Сильный ветер (15-20 метров в секунду и больше) при низкой температуре воздуха затрудняет дыхание, утомляет и истощает нервную систему. Такая погода – вполне основательная причина, чтобы отложить прогулку до лучших времен. На самочувствии метеозависимых детей сказываются перепады атмосферного давления. Домашние стены не способны оградить ребенка от колебаний атмосферного давления и электромагнитных сигналов, которые его метеочувствительный организм чутко улавливает. Резкие изменения геомагнитного поля – магнитные бури вносят разлад в работу сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной и нервной систем. Причем надо отметить, что ребенок может заранее, накануне или даже за несколько дней, чувствовать приближение сильного ливня, грозы, внезапного похолодания, магнитной бури. В этот период обычно усиливаются раздражительность, тревожность, возможны перепады настроения, нарушения ночного сна.

– Как же защитить ребенка от метеосюрпризов?

– Лучшее лечение – это профилактика. Ребенка с ранних лет необходимо закаливать, это поможет ему лучше адаптироваться к переменам погоды. Утренняя зарядка, вошедшая в привычку, сделанная с удовольствием, мобилизует силы, приводящие детский организм в равновесие. Надо соблюдать режим дня, труда и отдыха, причем хорошо, когда умственный труд сочетается с физической нагрузкой. В любую погоду следует гулять, за исключением слишком ветреной погоды, о которой я упоминала. При отсутствии противопоказаний нужно заниматься плаванием, летом кататься на велосипеде, роликах, а зимой – на лыжах и коньках.

Родители метеочувствительного ребенка должны внимательно следить за прогнозами погоды и готовиться к ним. Улучшению самочувствия ребенка помогают витамины С, Е и группы В. По рекомендации врача можно проводить курсы витаминотерапии, а также принимать адаптогены, поддерживающие тонус, такие как настойки элеутерококка, родиолы розовой, эхинацеи. Это особенно важно в переходный период: зима-весна, лето-осень, осень-зима. Неплохо было бы заранее заготовить смесь, укрепляющую защитные силы организма, – сок алоэ (столетника) с медом. При неблагоприятной погоде давать утром и вечером, детям 5-6 лет – по 1 чайной ложке, детям 7-9 лет по 2 чайные ложки, детям постарше – по 3 чайные ложки. Рецепт такой: 3 крупных листа алоэ положить в холодильник на 10 дней, затем отжать сок, смешать его с медом в пропорции 1 : 2, выдержать смесь 5 дней при комнатной температуре.

В неблагоприятные дни вместо обычного чая лучше заваривать травяной, об этом также стоит посоветоваться с врачом. При приближении циклона, несущего неустойчивую, пасмурную погоду с порывистыми ветрами, желательно давать ребенку продукты, содержащие калий: изюм, курагу, абрикосы, бананы, запеченный картофель.

Родителям всегда нужно помнить, что положительные эмоции помогают обуздать метеотропные реакции. Поэтому надо постараться поднять настроение ребенку, увлечь его чем-нибудь. В доме должна быть спокойная, комфортная обстановка, следует убрать раздражители: громкие звуки, яркий свет. Можно погасить верхний свет и зажечь настольную лампу под зеленым, голубым или синим абажуром, эти цвета снимают усталость и помогают расслабиться. Маленькому ребенку желательно почитать на ночь сказку. Успокаивающая атмосфера поможет лучше пережить трудное время. Если ребенок часто жалуется на головные боли, недомогание, если у него реакция на изменения погоды достаточно острая, то тогда обязательно нужно обратиться к врачу.

Беседу вела Елена ДЕМЕНТЬЕВА.

НЕУЖЕЛИ КЛИМАКС БЛИЗИТСЯ?

Возрастная перестройка организма, сопровождающаяся постепенным угасанием половой функции, называется климаксом. Начинается «климактерический период» у представительниц слабого пола в возрасте 45-50 лет, а у некоторых и позже. И лишь при нездоровом образе жизни, при избыточной массе тела или же при некоторых заболеваниях половых органов он может возникать уже и в возрасте около 40 лет.

С помощью предлагаемого теста можно разобраться и понять, приближается ли уже к вам климакс и что следует предпринимать для его более «мягкого» течения.

1. У вас бывают боли в спине?
2. Последнее время вы стали засыпать с трудом?
3. Вас беспокоят учащенные сердцебиения?
4. Вы стали заметно раздражительнее?
5. У вас появились головокружения?
6. Ваше настроение сделалось переменчивым?
7. У вас начало повышаться артериальное давление?
8. Вас стали беспокоить боли в области сердца (при нормальной ЭКГ)?
9. У вас появилась повышенная чувствительность к боли?
10. У вас порой стали вроде бы без видимой причины появляться кожные высыпания?
11. Вы все чаще чувствуете общую слабость?
12. У вас появилась тяга к мучному и сладкому?

13. Вас бросает то в жар, то в холод?
14. У вас появились слабость мочевого пузыря или задержки мочеиспускания?
15. У вас порой возникает вздутие живота?
16. Вы начали агрессивно реагировать на любые конфликтные ситуации?
17. У вас бывают выраженные спады настроения?

За каждый ответ «да» полагается 1 балл, а за ответ «нет» – 0. Сложив набранные баллы, оцените полученный результат.

Если набрано **от 1 до 3 баллов**, то это может говорить о том, что пока ваша гормональная, а также нервная системы не сигнализируют о приближении климакса.

Если набрано **от 3 до 10 баллов**, то это свидетельствует об уже имеющихся у вас признаках начинающегося климакса. Но их проявление можно «смягчить». Для этого необходимо делать следующее.

– Не игнорировать регулярные физические (но не слишком интенсивные!) нагрузки – утренняя «разминочная» гимнастика, бег трусцой, плавание.

– Принимать утром контрастный душ с последующим самомассажем.

– Подкреплять гормональную систему витаминами А, В, С и Е, а также кальцием и магнием.

– Рационально питаться (в рационе обязательно должны быть свежие фрукты и овощи, сыр, кисломолочные продукты, творог, кунжут).

– Исключать из рациона кофе, уменьшать потребление соли и сахара.

– Принимать при необходимости аптечные настойки из успокаивающих лекарственных трав (пион, мята перечная, валериана, аптечная ромашка, пустырник...)

– Следует начать пить витаминные чаи.

** Смешать по 1 части плоды шиповника и смородины. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, затем 2 часа настаивать в термосе. Принимать три раза в сутки по 0,5 стакана.*

** Смешать по 1 части плоды шиповника и рябины и готовить чай, как описано выше.*

Если же в сумме у вас оказалось **от 10 до 17 баллов**, то это означает, что у вас имеются выраженные климактерические проявления. Вы нуждаетесь не только в правильном питании и витаминах, но и в медикаментах типа овестина, климонорма или климактоплана, которые лучше всего начинать принимать по назначению и под наблюдением врача.

Кроме того, можно использовать средства из зеленой аптеки.

** Залить 1 ст. ложку сухой травы вероники лекарственной 300 мл кипятка. Настоять 10 минут. Затем выпить половину полученного настоя за 10-12 минут до еды, а остальное – в перерывах между приемами пищи. За день следует выпить 600 мл этого настоя.*

** Смешать по 1 части корней валерианы и цикория и по 2 части травы тимьяна, сушеницы и вереска. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Принимать до четырех раз в день по 0,5 стакана.*

** Смешать 3 части листьев шалфея с 1 частью корня валерианы и таким же количеством травы хвоща. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Принимать до трех раз в сутки по 70 мл.*

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач говорит пациенту:
– Ваши часы сочтены! Завтра вы идете на работу!

☺ ☺ ☺

Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его.

☺ ☺ ☺

– Я превращу твою жизнь в ад! Я отниму все, что ты любишь!
– Да-да, мне рассказали, что вы хороший диетолог.

ЦМИН песчаный

Фотобанк ЛОРИ.

Цмин песчаный, или бессмертник (Helichrysum arenarium L.), – многолетнее травянистое бело-войлочное растение высотой 20-30 см с несколькими прямостоячими стеблями. Прикорневые листья продолговато-обратно-яйцевидные, стеблевые – линейно-ланцетные. Шаровидные корзинки собраны в густую, щитковидную метелку, листки-обвертки перепончатые, лимонно-желтые, реже оранжевые, внутренние цветки трубчатые, а краевые – нитевидно-трубчатые, пестичные семянки с хохолком. Цветет в июне-августе. Растет в средней полосе европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. В лечебных целях используются цветочные корзинки с верхними частями стеблей. Настой и отвар цветков обладают желчегонным, мочегонным, потогонным, отхаркивающим и обезболивающим действием. Настой и отвар цветочных корзинок применяют при желтухе и других заболеваниях печени, мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Используются они при лечении желудочно-кишечного тракта, особенно благоприятно действуют при колите у детей. Бессмертник (цмин) проявляет выраженное глистогонное действие. Отвар цмина применяют при воспалении нервов, особенно при ишиасе и нервных болезнях с онемением ног. Цмин стимулирует секреторную деятельность поджелудочной железы. Цмин применяют также при почечнокаменной болезни, холециститах, холангитах, гепатохолециститах. Особенно хорошо действует очищенный препарат из цмина под названием «фламин». Гипертоникам следует помнить, что цмин несколько повышает артериальное давление.

Рецепты народной медицины с использованием цмина песчаного для лечения различных заболеваний

Желтуха, заболевания печени, ЖКТ, поджелудочной железы, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, желчного пузыря и желчевыводящих путей

2 ст. ложки цветочных корзинок цмина варить 15 минут в 500 мл воды, настоять 10 минут, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

1 ст. ложку цмина настоять 4-5 часов в 300 мл кипяченой воды комнатной температуры, процедить. Пить по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды как желчегонное средство.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОБЫТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Чтобы вырастить из ребенка интеллектуала, родителям не стоит излишне опекать его, досаждая собственным присутствием, утверждает известный британский педиатр и детский психолог Дэвид Уайтбред. Он подчеркивает, что ребенок должен чаще оставаться в одиночестве: это позволит ему успешней развивать свои умственные способности. Кроме этого, по мнению доктора, чем больше малыш проводит время наедине с самим собой, тем успешнее он осваивает новые навыки.

ИСЦЕЛЯЕТ... ЗОЛОТО

Британские медики решили использовать золото в борьбе со злокачественными опухолями. При помощи наноинженерии они соединили молекулы золота и препарат цисплатин (лекарство, производное от платины, которое применяется и в качестве противоракового препарата, и как бактерицидное средство).Это композитное вещество точечно направляют в орган, пораженный злокачественными клетками. Затем место ввода подвергается слабому радиационному воздействию. В результате золото выделяет электрон, который разрушает защитные ДНК раковых клеток. Вслед за этим в действие вступает цисплатин, окончательно уничтожая пораженные клетки. Ученые уверены, что у «золотого лекарства» большой потенциал. К сожалению, они не уточнили предполагаемую цену нового препарата...

НЕ ВСЕ МОЗГИ СТАРЕЮТ...

Австралийские ученые из университета Аделаиды обнаружили область человеческого мозга, абсолютно не подверженную старению и всегда остающуюся молодой. Сделав столь сенсационное открытие, ученые провели немало времени, ставя дополнительные эксперименты, пока не пришли к окончательному выводу: у определенной части человеческого мозга, отвечающей за пространственное внимание, есть способности оставаться не подверженной процессу старения. В экспериментах принимали участие две группы добровольцев, разделенные по возрастному критерию: в первую группу вошли люди от 18 до 38 лет, вторую группу составили представители старшего возраста – от 55 до 95 лет.

В серии экспериментов определялась реакция участников на раздражение в виде разнообразных неожиданных картинок и шумов – уровень восприятия человеком пространства показывает его реакция на такие раздражители. В ходе опытов удалось установить, что между возрастными группами отличия полностью отсутствуют – все добровольцы как из первой, так и из второй группы уверенно справились с поставленными перед ними заданиями, получив положительные оценки за выполнение необходимых при этом действий.

«ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ!» – СОВЕТУЮТ ДИЕТОЛОГИ

Немецкие диетологи провели любопытное исследование, доказавшее, что читать на этикетках сведения о том, из чего состоит тот или иной продукт, крайне полезно, особенно тем, кто желает похудеть. Специалисты вели наблюдение за 25 тысячами покупателей в сетях супермаркетов. Оказалось, что подавляющее количество покупателей, изучавших состав продукта, выглядят стройными, а покупатели, которые не знакомятся с содержанием этикеток, как правило, обладают лишним весом.

ТРУДОГОЛИКИ – ПРОБЛЕМА ДЛЯ ВРАЧЕЙ

Группа норвежских ученых впервые в национальном масштабе провела изучение явления, которое называют трудоголизмом. В проведенных исследованиях ученые пользовались новейшей методикой для определения привязанности к работе, в основе которой заложен тот же набор симптомов психологического свойства, что характерен и для лекарственной зависимости: изменения настроения, нетерпимость, синдром отмены, депрессия, конфликтность и повышенная утомляемость – всего было установлено семь критериев для измерения зависимости от работы.

В результате исследования выяснилось, что трудоголики составляют 8,3 процента всех работающих норвежцев. Наиболее зависимыми от работы оказались молодые люди, хотя в целом трудоголизм не связан с возрастом и полом, уровнем образования или семейным положением. Самым печальным обстоятельством стал для исследователей тот непреложный факт, что чрезмерное увлечение работой неизбежно подрывает здоровье человека. Более того, ряд исследователей считает, что напряженная работа, как говорится, от зари до зари, способствует развитию с возрастом старческого слабоумия. «Такая напряженная деятельность действует на организм примерно так же, как постоянное курение табака, – утверждает доктор Свен Матиссен. – Легкие выбросы адреналина – это естественное явление. Однако состояние непрекращающегося стресса напрягает сердце, портит настроение и сон».

Кроме того, ученые пришли к выводу, что распространенный тип офисов с открытой планировкой – рассадник инфекционных болезней типа ОРЗ. По их мнению, опасности, поджидающие конторских служащих на рабочем месте, можно смягчить здоровым питанием, регулярными перерывами в работе и регулярными занятиями спортом три раза в неделю.

Неправильная осанка на рабочем месте – это излишнее напряжение глаз, мышц или суставов. Сидеть нужно прямо, опираясь спиной и плечами на спинку кресла, рекоменду-

ют исследователи. Не прибавит зоркости и экран монитора. Это источник «электрического смога» – вредного излучения компьютеров и прочей электроники. В частности, на заводе электронной техники работники после смены часто жалуются на кожный зуд. Эксперты полагают, что эти раздражения вызваны воздействием статического электричества, заполняющего помещение.

Исследователи отмечают также, что пока методов лечения трудоголизма не разработано, однако, поскольку примерно десятая часть населения может страдать от этой зависимости, необходимо разработать и способы помощи этим людям.

ГМО – МНЕНИЯ РАЗДЕЛИЛИСЬ

Генно-модифицированные продукты (ГМО) совершенно безвредны для организма человека, утверждают эксперты из Еврокомиссии. Более того, по их мнению, продукты, содержащие ГМО, необходимы человечеству, поскольку именно благодаря им население планеты спасется от приближающегося продовольственного кризиса. Ученые уверены, что ГМО напоминает искусственный отбор растений и животных, используемый природой на протяжении 7 тысяч лет. Разница заключается лишь в том, что сейчас процесс отбора происходит значительно быстрее, поскольку заранее известны свойства продукта, которые необходимо получить в лабораторных условиях. Впрочем, далеко не все разделяют мнение экспертов Еврокомиссии, полагая, что использование таких продуктов в пищу способно вызвать необратимые изменения в человеческом организме, а также нанести вред окружающей среде.

ОДИН ДЕНЬ МОЖНО И ПОГОЛОДАТЬ...

В США распространяется мода голодать каждый первый понедельник месяца. Ученые утверждают, что это редкий случай, когда мода оказывает полезное действие, поскольку ее приверженцы реже сталкиваются с риском развития

серьезных заболеваний, а для людей, страдающих астмой, польза налицо: у них снижается количество приступов. Голодание в первый понедельник месяца, считают врачи, помогает также предотвратить развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

По мнению ученых, несмотря на то, что голодание вызывает определенный стресс, оно способствует активизации защитных ресурсов организма человека, и, голодая даже раз в месяц, человек улучшает иммунную защиту. Эксперты утверждают, что для терапевтического эффекта совсем не обязательно голодать целый день, достаточно пропустить минимум один дневной прием пищи.

КОМПЬЮТЕР ПОЛЕЗНЕЕ ТЕЛЕВИЗОРА

Испанские ученые обследовали почти 6500 пожилых людей в возрасте от 60 до 90 лет, которые проводят за компьютером от 1 до 3 часов в день. Оказалось, мозг пожилых людей, подружившихся с новыми технологиями, сохранился лучше, а риск заболеть слабоумием у них значительно ниже, чем у тех, кто проводит время у экрана телевизора.

ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Ученые пришли к выводу, что зачатие детей родителями в позднем возрасте приводит к тому, что детям передается больше мутаций, возникающих в половых клетках. Такие факторы, как возраст родителей, характер питания, ожирение, курение и многое другое, сказываются на здоровье ребенка. У ребенка, родившегося у возрастных родителей, выше риск развития диабета, других метаболических, сердечно-сосудистых заболеваний, иммунологических или неврологических нарушений. При этом роль отца в этой печальной зависимости не меньше, а зачастую больше, чем матери.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ТУБЕРКУЛЕЗ ВОЗВРАЩАЕТСЯ?

В начале прошлого века почти каждый третий россиянин становился жертвой туберкулеза. В середине восьмидесятых годов думали, что от него удалось навсегда избавиться. Однако в девяностые годы туберкулез вернулся. Заболеваемость туберкулезом приняла характер эпидемии. По некоторым оценкам, к 2016 году в России около двух миллионов человек могут оказаться зараженными его лекарственно-устойчивой формой, которая особенно трудно поддается лечению.

ПАЛОЧКА СМЕРТИ

Научной сенсацией 1882 года стало выступление немецкого бактериолога Роберта Коха на заседании физиологического общества в Берлине. Ученый доложил коллегам о своем открытии возбудителя туберкулеза. Страшную болезнь вызывала небольшая палочка – микобактерия, названная в честь первооткрывателя палочкой Коха. Оказалось, что возбудитель относится к обширной группе микобактерий, родственных низшим растительным организмам – лучистым грибкам.

Микобактерии туберкулеза обычно имеют форму тонкой палочки, иногда прямой, но чаще слегка изогнутой. В благоприятных условиях палочка Коха образует колонии нитей, подобных грибкам, которые и поражают почти все органы человека. При определенных условиях микобактерия меняет свою структуру и может переходить в вирусную форму.

Во внешней среде палочки Коха могут долго сохраняться в «боеспособном» состоянии, но не размножаются на свежем воздухе. Только попав в организм, они начинают делиться пополам каждые два-три дня. Возбудители туберкулеза сохраняют жизнеспособность в мокроте, смешанной с сухой пылью, до нескольких месяцев. В книгах вполне жизнеспособные бактерии обнаруживались спустя три месяца после того, как больной туберкулезом перевернул последнюю страницу.

В 95 процентах случаев заражение происходит воздушно-капельным путем, когда люди вдыхают воздух с брызгами бациллярной мокроты из «гнилых дырявых легких».

Во время кашля туберкулезного больного выделяется около миллиона микроскопических пузырьков – везикул. В каждом таком шарике находится до ста туберкулезных палочек. Вдохнув всего лишь одну зараженную «мину», человек может заболеть. Возможны и другие варианты заражения туберкулезом. Например, при докуривании чужих сигарет, поцелуе, вдыхании запыленного воздуха, в котором содержатся туберкулезные палочки. Возможно заражение через пищеварительный тракт при употреблении сырого инфицированного молока, мяса и яиц. Возбудитель туберкулеза проникает в организм через поврежденную кожу и слизистую оболочку глаза. Описаны случаи заражения при нанесении татуировок. Активными переносчиками палочек Коха являются мухи, тараканы, некоторые клещи.

Неудивительно, что каждый человек в течение своей жизни сталкивается с нападением на его организм возбудителей туберкулеза. Но на эту атаку каждый реагирует индивидуально. Кто-то заболевает. Кто-то успешно сопротивляется заразе. Кто-то вообще не замечает агрессора. Все зависит от иммунной системы, ее способности противостоять инфекции. Здоровый организм формирует несколько физиологических линий обороны, которые защищают его от проникновения палочек Коха.

Первая линия – это особое покрытие воздухоносных путей, клетки которых содержат мелкие ворсинки. Пыль и микробы, попадающие с воздухом в бронхи, возвращаются

колебаниями ворсинок в гортань и с кашлем удаляются наружу. Если же палочка все же попадает в ткань легкого, то в бой вступает вторая линия защиты – белые клетки крови – лейкоциты. Они нападают на микробы, захватывают их и уничтожают.

И, наконец, третий рубеж обороны – белковые вещества – антитела к бактериям туберкулеза, которые образуются в результате вакцинации от туберкулеза.

Таким образом, попадание возбудителя туберкулеза в организм еще не означает начало болезни. Однако при частых повторных атаках патогенных палочек либо при ослабленных иммунных силах микобактерии разрушают защитные линии и проникают в кровяное русло. Кровь разносит микробы по всему организму. Они оседают во внутренних органах, отдавая предпочтение легким, костям, суставам, почкам и нервной системе.

Болезнь, как правило, подкрадывается незаметно. Вначале человек лишь ощущает навалившуюся усталость, непонятную слабость, его беспокоит чрезмерная потливость, потеря аппетита. Поскольку эти признаки то возникают, то вновь исчезают, многие люди на них просто не обращают внимания. Возможно, эти симптомы вызваны обычными в наше время переутомлением и стрессами. Но это может быть и сигналом о том, что ваш организм пытается бороться с туберкулезными бактериями. Если победит организм, то от этой борьбы останется память в виде небольших шрамов – кальцинатов в легких, которые врачи видят почти на каждой рентгенограмме. Медики называют такие шрамы «очагами Гона».

Но иногда побеждает и агрессор. Тогда человек начинает обращать внимание на непонятные подъемы температуры, приступы кашля, боли в груди, а окружающие замечают болезненный румянец на щеках... Кашель чаще всего с мокротой, но может быть и сухим. Если он не прекращается в течение недели, становится хроническим – это уже знак.

Одной из самых тяжелых форм туберкулеза является поражение костной ткани, наблюдаемое примерно у десяти процентов больных. Патологический процесс чаще

всего локализуется в концах длинных трубчатых костей и позвонках. Постепенно туберкулезные очаги, которые называются гранулемами, приводят к разрушению костей, их деформации, нарушению движений в суставах.

Одной из особенностей этой формы туберкулеза является то, что заболевают ею чаще всего дети. Вначале, как и при легочной форме, клиническая картина недуга довольно смазана. При дальнейшем развитии процесса появляются выраженные боли в костях, мышечная атрофия, изменение формы ног или рук, искривление позвоночника.

При туберкулезе нервной системы чаще всего отмечается воспаление мозговых оболочек – менингит и поражение спинного мозга – спондилит.

При туберкулезе в любой стадии болезненного процесса и при любой его локализации страдает весь организм. Туберкулезные токсины отравляют центральную нервную систему, нарушают работу сердечно-сосудистого аппарата, желез внутренней секреции, мочеполовой системы.

ЧАХОТОЧНЫЙ РУМЯНЕЦ РЕВОЛЮЦИИ

Отравление туберкулезными токсинами центральной нервной системы вызывает изменение человеческой психики.

На состояние высшей нервной деятельности туберкулезных больных негативное влияние оказывает и чувство изоляции, одиночества, неполноценности при возникающей повышенной впечатлительности. Это приводит к развитию неврозов и психопатий. Дополнительную лепту в этот процесс вносят другие заболевания, часто встречающиеся в сочетании с туберкулезом. Поэтому под влиянием туберкулеза у больных наблюдаются признаки эмоциональной неустойчивости, повышенной раздражительности, слабого самоконтроля, аффективности реагирования. Для них также характерны «неспособность ожидать», желание вмешиваться в конфликты окружающих, становиться на сторону «несправедливо» обиженных, незрелость желаний, склонность к хвастов-

ству, лживость, болтливость, эйфоричность, «революционный романтизм».

Неудивительно, что с такими особенностями психики туберкулезные больные часто становятся общественными лидерами (Дзержинский, Свердлов и др.) или достигают высот в творчестве (Шопен, Кафка и др.). Большинство же из них проявляют себя, как правило, в экстремальных ситуациях, чаще всего в эпизодах группового возмущения, попросту говоря – в разъяренной толпе. Не случайно художественный образ революции, воспетый в литературе, живописи и кинематографии, – чахоточный студент-романтик, нигилист и бунтарь со сверкающими глазами, румянцем на бледном лице, агитатор и народный кумир.

Историки и политологи, объясняющие революции исключительно социально-экономическими причинами, забывают тот факт, что, например, население России в 1917 году на 50 процентов состояло из инфицированных и больных туберкулезом. А говоря об особой революционности рабочего класса и контрреволюционности крестьянства, упускают из виду то, что в начале XX века распространение туберкулеза среди рабочих на порядок превышало таковую у крестьян.

КАК РАСПОЗНАТЬ ОПАСНОСТЬ?

В 1908 году французский врач Манту предложил внутрикожную инъекцию туберкулина (стерильную вытяжку из убитых микробов) для распознавания, есть ли в организме бактерии туберкулеза или нет.

Для ее проведения на внутренней поверхности предплечья подкожно вводят сыворотку. Если на месте инъекции остается лишь красная точка или небольшое пятнышко, значит, организм способен успешно бороться с туберкулезом. Если же пятно больше одного сантиметра в диаметре, зудит – это сигнал опасности.

Аналогично проводится кожная проба, предложенная австрийским врачом Пирке. Туберкулин вводится специальной иглой в небольшую царапину на коже предплечья.

У здорового человека после нанесения царапины наблюдается лишь небольшое покраснение кожи, исчезающее спустя сутки.

Сегодня болезнь диагностируют при флюорографическом исследовании легких. В целях борьбы с туберкулезом в семидесятых годах прошлого века в нашей стране было установлено обязательное ежегодное флюорографическое исследование для школьников с двенадцатилетнего возраста и некоторых категорий взрослого населения: работников пищевой промышленности, общественного питания, детских учреждений. Остальное взрослое население проходило обследование один раз в два года. В последние годы на вооружении медиков появились новые цифровые флюорографические аппараты с минимальной дозой облучения и высокой точностью диагностики заболевания. К настоящему времени в Москве больше половины старых флюорографических аппаратов уже заменено на новую цифровую технику.

ПОБЕДА БЫЛА ТАК БЛИЗКА

Надежда победить мировую эпидемию туберкулеза появилась в двадцатые годы прошлого века, когда французским бактериологам удалось получить противотуберкулезную вакцину. В течение многих лет пересаживая туберкулезную бактерию со среды на среду, ученые выделили штамм ослабленных бацилл, которые используются для профилактики этой инфекции по сей день. Штамм получил имя БЦЖ. Суть метода состоит в том, чтобы бактерии вакцины проникли в организм тем же путем, что и естественная инфекция, и способствовали возникновению иммунитета. Первую прививку БЦЖ делают новорожденным на пятый-шестой день пребывания в родильном доме. Для поддержания невосприимчивости к возбудителям туберкулеза прививку повторяют в дошкольном и школьном возрасте. Массовая вакцинация способствовала уменьшению заболеваемости туберкулезом.

А в 1929 году английский микробиолог Александер Флеминг изобрел первый антибиотик – пенициллин. Флеминг

получил Нобелевскую премию, а медики – лекарство, способное исцелять людей, ранее обреченных на смерть. В медицинский арсенал один за другим стали поступать новые медицинские препараты на базе сильнодействующих антибиотиков: стрептомицин, изониазид, рифампицин...

Современный уровень медицинской науки предполагает комплексное лечение туберкулеза, проводимое в условиях стационара.

Основным методом лечения при всех формах туберкулеза вот уже многие годы остается химиотерапия препаратами, воздействующими на микобактерии. Кроме антибиотиков к ним относятся лекарства, полученные путем синтеза изоникотиновой кислоты, – тубазид, фтивазид, ПАСК (натриевая соль парааминосалициловой кислоты) и другие. Для выбора наиболее эффективного средства врачи проводят исследование мокроты на чувствительность возбудителя к тому или иному лекарственному веществу.

Как правило, применяют одновременно два-три противотуберкулезных препарата. Лечение продолжается шесть-восемь месяцев. Суточную дозу всех медикаментов назначают обычно в один прием, а после ежедневного курса переходят на прерывистый курс (2-3 раза в неделю).

Кроме специфических медикаментов, предназначенных исключительно для борьбы с палочкой Коха, больным назначают витаминотерапию, антиаллергические препараты, нередко используются кортикостероиды. В ряде случаев консервативная терапия сочетается с хирургическими методами лечения – резекция пораженных участков легких, лимфатических узлов, костной ткани, протезирование суставов. При выраженном кровохаркании производят переливания крови.

В идеальном варианте химиотерапия должна сочетаться с другими способами лечения, направленными на восстановление защитных сил организма, повышение его сопротивляемости инфекции: санаторное лечение, рациональное питание, физиотерапевтические процедуры.

К середине семидесятых годов прошлого века врачи достигли значительных успехов в борьбе с туберкулезом,

и кривая заболеваемости резко пошла вниз. Во многих странах, в том числе и в СССР, были созданы эффективно действующие противотуберкулезные (физиатрические) службы. Казалось, что туберкулез, подобно оспе, скоро навсегда исчезнет с лица Земли. Проблема туберкулеза отошла на второй план. Приоритеты здравоохранения переместились на сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Затем «грянул» СПИД. Тем неожиданнее было возвращение туберкулеза, причем в новом и чрезвычайно неприятном качестве. Сегодня бацилла все чаще игнорирует противотуберкулезные препараты и прекрасно себя чувствует в организме вакцинированных людей.

ВОЗ БЬЕТ ТРЕВОГУ

В начале девяностых годов эпидемия туберкулеза вспыхнула с новой силой. Ответ на вопрос: почему на Россию обрушилась эпидемия туберкулеза, казалось бы, лежит на поверхности: развал СССР, снижение уровня жизни населения, неуправляемая миграция, беженцы, беспризорники, бомжи плюс многомиллионная армия заключенных, являющаяся неисчерпаемым резервуаром инфекции, – эти и многие другие причины еще раз доказали справедливость старого тезиса о том, что туберкулез является социальной болезнью.

Однако, кроме чисто социальных вопросов, связанных с эпидемией туберкулеза, существует и биологический аспект. Дело в том, что под влиянием антибактериальной терапии появились новые формы туберкулеза, на которые старые антибиотики уже не действуют. В настоящее время туберкулез приобрел свойство не реагировать на большинство известных антибиотиков. Гены микробов, как любого организма, подвержены изменениям под действием среды. Под влиянием современных лекарств в «живых» остаются микробы, обладающие антибиотикоустойчивыми генами.

По данным ВОЗ, сейчас в мире около 50 миллионов человек инфицированы штаммами бактерий, которые

являются устойчивыми к одному или нескольким противотуберкулезным препаратам и являются носителями «неизлечимого» туберкулеза.

Рост лекарственно устойчивых форм туберкулеза, по мнению специалистов, является сегодня глобальной угрозой, более страшной, чем распространение ВИЧ-инфекции, так как туберкулез распространяется воздушно-капельным путем.

В настоящее время смертность от туберкулеза достигает 2-3 миллионов человек в год. ВОЗ назвал страны, где положение выглядит наиболее угрожающе. Это Афганистан, Бангладеш, Бразилия, Китай, Конго, Эфиопия, Индия, Индонезия, Иран, Мексика, Нигерия, Пакистан, Перу, Филиппины, Россия, Южная Африка, Судан, Танзания, Таиланд, Уганда и Вьетнам. По прогнозам, если не принять экстренные меры, то к 2020 году около миллиарда людей будут инфицированы, 200 миллионов больны и 70 миллионов умрут от туберкулеза.

Беспристрастная статистика утверждает, что в 2000 году в России было более трехсот тысяч больных активными формами туберкулеза. Каждый третий больной – заключенный. Заболеваемость туберкулезом в местах лишения свободы в 44 раза, а смертность в 18 раз выше, чем на воле. Наиболее высок уровень заболеваемости среди возрастной группы населения 25-34 лет. Мужчины в четыре раза обогнали в этом печальном первенстве представительниц прекрасного пола.

Но есть и хорошие новости. Специалисты получили обнадеживающие результаты при испытаниях новых противотуберкулезных вакцин. В отличие от БЦЖ они сконструированы генно-инженерными методами. В состав вакцин введены генетические стимуляторы иммунного ответа на вторжение туберкулезной бациллы в организм человека. Новые вакцины могут реально изменить ситуацию – они способны не только препятствовать заражению туберкулезом, но и оказывать выраженный лечебный эффект в отношении уже имеющегося заболевания. В совокупности с химиотерапией генно-инженерные вакцины способны сохранить жизнь миллионам людей.

Пока новые лекарственные средства не прошли клинические испытания, не стоит пренебрегать теми средствами безопасности, которые уже имеются в нашем распоряжении.

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

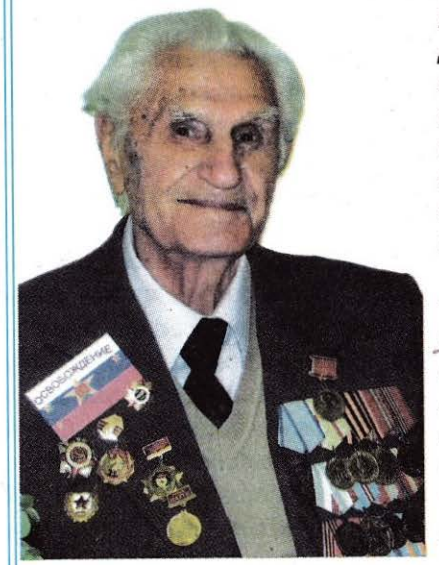
Государство проводит сплошную вакцинацию от туберкулеза. Вакцина не защищает на сто процентов от заболевания, но значительно снижает риск заражения. Риск заболеть туберкулезом остается достаточно высоким. Поэтому не пренебрегайте флюорографическим исследованием, которое позволяет диагностировать туберкулез на ранней стадии, когда шансов на благополучный исход лечения значительно больше, чем в запущенных случаях.

Индивидуальная профилактика туберкулеза самая элементарная. Достаточно вести здоровый образ жизни, нормально питаться, закалять организм. А что делать родственникам, живущим в одной квартире с больным? Больной туберкулезом в семье должен обязательно иметь личную посуду, средства гигиены и отдельную постель. Его белье следует кипятить и стирать отдельно от прочего белья. Следует регулярно проводить влажную уборку помещения, не реже одного-двух раз в месяц мыть пол, мебель, дверь, подоконники мыльно-щелочным раствором. Бактерии туберкулеза боятся хлора, поэтому его раствор – лучшее дезинфекционное средство. Комнату проветривают несколько раз в сутки, одежду необходимо систематически выносить на солнце на пять-шесть часов, а затем обрабатывать пылесосом.

При выявлении больного туберкулезом членам его семьи проводят профилактику специфическими противотуберкулезными препаратами, наблюдают их в противотуберкулезном диспансере. Если больной не выделяет с мокротой туберкулезную палочку, у его близких нет оснований опасаться заражения.

Александр СОЗОНОВИЧ.

СНИТСЯ СОЛДАТУ ВОЙНА



...Мой собеседник, Петр Федосеевич ДИДЕНКО, живет в городе Шахты Ростовской области, он почетный житель этого города, и ему есть что рассказать о пережитом.

– Нас у отца было три сына. Я средний, но единственный, кому удалось дожить до ста лет. Родился 9 сентября 1910 года. Самому не верится, что в этом году мне исполняется 105 лет. Из ровесников рядом со мной никого уже не осталось, а я все живу и живу... А как известно, долго жить, значит, многое помнить. Мне даже во сне мое прошлое не дает покоя...

– Если не секрет, что чаще всего вам снится?

– Война! Моя штрафная рота. Мы поднимаемся в рост... С немецких окопов почти в лицо бьет пулемет. Я бегу и бегу, не падаю, бегу и кричу, но всякий раз в какой-то момент просыпаюсь – из соседней комнаты подходит разбуженная моими криками дочь: «Папа! Ты опять воюешь?» – я делаю глоток воды, которую она подает мне в стакане, и постепенно прихожу в себя.

1

Сидим, беседуем. Дочь Петра Федосеевича – Людмила Петровна, кстати говоря, тоже давным-давно пенсионерка, заботясь о нем, просит меня излишне долго отца не утомлять. Людмила Петровна также принимает посильное участие в нашей беседе. Отцу она приготовила глубокое кресло, и он уютно в нем устроился спиной к окну. В комнате светло и тепло, на подоконнике сидит серого цвета кошка, которая время от времени, иногда по-кошачьи прогибаясь и потягиваясь, делает вид, что прислушивается к нашим разговорам, но молчит, не произносит ни звука. Петр Федосеевич говорит, что кошка эта принадлежит к какой-то очень редкостно умной породе, такое впечатление, что она внимательно слушает нас и все понимает, хотя вида не подает: Петр Федосеевич при этом счел нужным добавить, что она ни при каких обстоятельствах и никогда не подает голоса, «даже не мяукнет». Во всяком случае, кошка нам не мешала, даже, напротив, создавала добавочно домашний уют.

Перво-наперво Людмила Петровна принесла для просмотра семейный фотоальбом – ей не терпится показать, каким отменным красавцем был когда-то отец. И действительно: темный волнистый чуб, нос горбинкой и пронзительно молодые глаза – истинно Григорий Мелехов из кинофильма «Тихий Дон». Петр Федосеевич снисходительно улыбается, глядя, как мы пытаемся отыскать черкесскую или турецкую кровь в его родословной. Между прочим, я по памяти вслух прочитал ему несколько строк из песни времен Гражданской войны, там есть такие слова: «Шумела степь донская от ветра и огня, Маруся Гончаренко садилась на коня...».

– Что это за Маруся? Вам что-либо известно о ней?

– Как же! Как же! В больших командирах ходила у анархистов. Знаменито скандальная была личность. Я видел ее – отряд, где Маруся командовала, проходил однажды через нашу деревню. Пыль. Топот копыт. Усталые лица... Помню также и батьку Махно. Этот покрупней был деятель... И помню русских солдат царских времен... Но теперь для меня это все как в тумане.

– Ладно! Оставим детство в покое...

– А в городе Тихорецке после седьмого класса я учился в ФЗО, после чего на паровозоремонтном заводе работал молотобойцем. Потом был рабфак. Потом автодорожный институт в Ленинграде, но на третьем курсе по разным причинам, в основном из-за проблем с питанием, учебу пришлось оставить, некоторое время жил у родной тетушки в поселке Глубокое. Здесь встретил девушку, которая позднее стала моей женой...

– Мама моя была синеблузницей, – давая отцу отдышаться и дополняя его рассказ, включилась в разговор Людмила Петровна. – Активная комсомолка, мама в составе молодежной агитбригады часто выступала по хуторам и станицам с концертами. Папа тоже был в активистах. Так что, когда в стране началось так называемое хетагуровское движение... Знаете, какое это было время? Это было время строительства знаменитого города Комсомольска-на-Амуре, время советского освоения Сибири и Дальнего Востока. Конечно, мама и папа, тогда молодые и полные романтических настроений, в стороне не остались, уехали на восток. Папу, как бывшего студента автодорожного института, назначили в Улан-Удэ готовить молодых водителей автомашин, и он считает, что это было лучшее, самое успешное время в его жизни. Он даже успел там окончить лесотехническую академию, и наша семья, возможно, навсегда могла закрепиться жить в Сибири, но когда мама забеременела, ради сохранения младенца врачи настоятельно рекомендовали сменить климат, и мои родители опять вернулись в ростовские края.

Отец молча слушал рассказ дочери и в знак согласия изредка кивал головой. Кошка с подоконника тоже не возражала...

2

А про войну сказ был особый...

В 1941-м Петра Диденко призвали на курсы для военной переподготовки. Их воинская часть стояла недалеко от

Киева, в Черкассах. Дело было в июне. Назначенный дежурным по части на 21-е число, он далеко за полночь возвращался с наряда в палатку для отдыха, уже на горизонте загорался рассвет и просыпались первые птицы. Петр Федосеевич остановился на минуту послушать тишину и вдруг уловил отдаленный тревожный гул. Он оглянулся вокруг – небо было безоблачным, луна над спящей землей светилась, как детская игрушка над колыбелью... И он, успокоенный, пошел отдыхать.

А утром его разбудил политрук...

Вот так лунной ночью фактически началась для него война.

– Под Киевом наша дивизия попала в окружение. Командир дивизии по фамилии Будыко, в недавнем прошлом преподаватель в военной академии, не нашел ничего лучшего, как застрелиться.

– Вы это видели собственными глазами?

– Собственными глазами не видел. Только это было известно каждому бойцу. А в окружении, как и многих моих однополчан, меня взяли в плен.

...Мина разорвалась совсем близко. Когда он очнулся, не сразу припомнил, где он и что с ним такое. Где-то вблизи слышался немецкий говор. Попытался встать на ноги и тут же без сил упал опять в траву. Это была контузия. А вскоре немцы погрузили его на подводу – собирали раненых в маршевую колонну военнопленных.

– В плену ты не человек. Тебя могут убить в любую минуту. Чуть споткнулся в дороге, особо когда идешь с краю колонны, или, хуже того, если упал, конвой сразу стреляет. И никому ты не нужен, идешь и не знаешь, что будет с тобой через мгновение. Только и слышно: «Шнель! Шнель!» То есть «быстрей», «быстрей». А слева и справа скалятся конвойные собаки. Колонну, в которой я оказался, привели в Шепетовку, там у немцев был лесопильный завод. В тамошнем лагере, вплоть до побега, меня и держали. Правда, в лагере, должен отметить, было уже не так строго, как в походной колонне. Но ухо все равно держи востро. Когда нам первый раз раздавали горячую какую-то баланду – а мы голодные до предела – только у нас ведь

ни ложки, ни миски! – я снял с головы пилотку и подставил ее под черпак, как кастрюльку, несу бережно, стараюсь не расплескать, выбираю место, чтобы приземлиться, а навстречу такой же пленный и такой голодный, как и я, но у него в руках жестяная банка, я и подумать ни о чем не успел, а он хвать меня за рукав и одним махом банкой своей нырнул в мою пилотку, пилотка вмиг опустела, такого нахальства я не ожидал, а тот гад даже не взглянул на меня, тут же, в три глотка, выхлебал мою порцию, да еще по-наглому стоит и лыбится...

– Свой своего обокрал!

– Так получается. Но и я был не прост... Вообще-то меня нередко спасала физическая закалка. Я еще в ФЗО когда учился, занимался спортом, у меня был даже разряд по боксу. А еще на первых днях лагерной жизни меня выручал табак. Табак у пленных ценился превыше всего. Нам на военных курсах по переподготовке и еще до окружения выдавали папиросы марки «Казбек». Я был некурящий и чаще всего отдавал их кому-нибудь из ребят, а иногда складывал в нагрудный карман гимнастерки. Папиросы там мялись, табак высыпался, и карман превратился как бы в небольшой кисет. И в лагере меня это выручало. Щепоть табака можно было выменять даже на порцию хлеба

– А как удалось вам бежать из лагеря?

– Бежать было несложно. Сложней оформить какую-нибудь справку типа того, что ты проверенный человек. Но меня научили, как из сырой картофелины вырезать круглую печать, к тому же со школьной скамьи я неплохо умел рисовать и в итоге сам себе «выдал» нужный документ. Качество печати было что надо, даже полицаи не смогли ничего заподозрить, и я достаточно свободно устроился пастухом в одном из украинских сел. Правда, сказалось, должно быть, лагерное истощение, и какая-то хворь скрутила так, что целый месяц, временами теряя сознание, провалялся на соломенной подстилке рядом с телятами и коровами. Мой напарник, с кем мы ушли в побег, не мог поверить, что я очухаюсь, и был готов закопать меня где-нибудь под тополями. Однако Бог милостив...

– Тем не менее рано ли, поздно с боями пришла Красная Армия и на допросах в СМЕРШе вам пришлось держать ответ, почему да как оказались вы в плену и что там делали. Тут на поддельных справках далеко не уехать.

– Так точно. За допросами дело не стало. Только я сразу понял – с серьезными людьми и самому нужно быть серьезным. Если не хочешь угодить под расстрел – не финти, ничего не выдумывай в свое оправдание, все равно выведут тебя на чистую воду – говори только правду, ничего, кроме правды, и тогда, может быть, спасешься. Кто-то после фильтрации сразу после проверки был опять зачислен в боевые воинские подразделения воевать с немцами дальше. И были такие, кого без лишних слов приговаривали к расстрелу. Со мной особисты по неизвестным причинам долго не могли определиться, допрашивать допрашивали, а я терялся в догадках и готовился уже к самому худшему.

– И какой же выпал жребий?

– Меня поставили командиром штрафной роты!

3

– Это интересно. Но у вас бывало что-нибудь повеселей, чем штрафная рота?

– Было и повеселей. К вечеру мы получили приказ утром выбить немцев с передней линии их обороны. Выдали нам оружие. Выдали сухой паек. Я провел перекличку. В строю насчиталось 250 человек. Среди них был один капитан и несколько лейтенантов, однако командиром поставили именно меня, уж не знаю, за какие заслуги. И вдруг неизвестно откуда, как привидение, появляется старая-престарая цыганка. Конечно, мы покормили ее как могли. Она поела немного и присела рядом со мной как с командиром и тихо-тихо, будто птичьим крылом, тронула мою руку. «Ты, красавец мой писаный, радость моя, – прошелестела она едва слышно, – говорю тебе как сыну своему, как брату родному, завтра в бою ничего не бойся, только назад не оглядывайся и держись всегда левой стороны. Сделаешь, как я говорю, смерть мимо пройдет, и жизнь твоя будет долгой. Только ничего не бойся...» Мы в тот день, когда брали

немецкие окопы, – до рукопашной дошло, – недосчитались многих, а я, как видишь, жив до сих пор.

– Да, такое не выдумать.

– Другой раз тоже весело было. От меня в двух метрах упал снаряд. Душа в пятки! И я уж точно был бы на том свете. А он лежит и шипит, как змея, свое отшипел, и что-то в нем, стало быть, не сработало, отключилось, во всяком случае, взрываться он «передумал», но я, как замороженный, долго не мог оттаять.

– Петр Федосеевич, несколько лет назад по телевизору показывали сериал про войну. «Штрафбат» называется. Если вы смотрели его, что готовы сказать о нем?

– И близко не родня истинной правде. Политруки обзывали, конечно, нас последними словами. И бывали события самые невероятные. Это так. Но по фильму ребята выполняют одно задание за другим. Из боя в бой идут! А их не освобождают. Они словно вечные штрафники. Нет! Штрафник оставался штрафником до первого успешного боя или до первого ранения. Вдобавок еще и священника в штрафника превратили.... Нет! Нет! И близко правде не родня.

– Ваша штрафрота долго воевала?

– Ее расформировали ровно через две недели...

– Когда для вас закончилась война?

– Для меня она продолжается. Для всех, кто воевал и не воевал, она закончилась, разумеется, 9 мая 1945 года, но фронтовики еще воюют. Всем хочется жить – дороже жизни нет ничего. И я радуюсь каждому новому дню. Каждой новой встрече. Особенно стараюсь поддерживать связь с теми, кто прошел войну с первого дня до последнего. Пользуясь случаем, через ваш журнал я хочу поздравить с Победой фронтовичку Татьяну Михайловну Столярову. Рядовой боец, в составе своей зенитной батареи она обеспечивала нашим войскам переправу через крупные реки от Волги до Одера, от Сталинграда до Берлина. Между прочим, возраст Татьяны Михайловны уже подбирается тоже к ста годам. С Победой тебя и здоровья тебе, добрая моя подруга!

– Петр Федосеевич! Вы сами в каких краях первый раз отчмечали Победу?

– В Австрии, в городе Вене. Оттуда цел и невредим, если не считать второй контузии, вернулся домой старшим сержантом. Самая дорогая моя награда – медаль «За отвагу», я ее получил в штрафной роте за ту атаку, которая снится мне до сей поры.

4

Годы есть годы. Будучи уже пенсионером, он еще лет двадцать продолжал работать. Водопровод, канализация, укладка асфальта по улицам города – это все то, чем занимался после войны бывший старший сержант. В последние годы добавились еще выступления перед школьниками с рассказами о войне. Его внук в звании подполковника ныне служит под Петербургом. Дочь работала на шахте. По подземному стажу она рано ушла на пенсию, теперь ее работа – присматривать за отцом. Она сопровождает его, если как ветерана его приглашают на различные встречи в городские школы. Первого сентября и девятого мая он всегда на ногах весь день.

– Папа никогда ничего не выдумывает, – говорит Людмила Петровна. – Если он поднимается на трибуну, дети чуют, что он говорит о войне правду. На его выступлениях в зале всегда стоит тишина, я видела не раз, как, слушая его, девочки плачут. Но не буду скрывать – с каждым днем ему все трудней и трудней выходить из дома. «Доченька, – говорит он мне, – не забывай, сколько мне лет. Что ты от меня требуешь?». В последнее время он действительно быстро утомляется. Вот видите? Ему и сейчас самое лучшее прилечь бы на диван.

– Да, да... Я, пожалуй, прилягу.

Когда мы вышли в соседнюю комнату, я спросил Людмилу Петровну, чем и как Петр Федосеевич поддерживает свое здоровье, чем питается, какие таблетки пьет. Сто с лишним лет – это само по себе уже настоящий подвиг.

– Таблетки обычные для укрепления сердца, начиная с кардиомагнила и кончая кардикетом. А что касается питания – он ест очень и очень мало. Все в микроскопических дозах. От мяса он практически отказался. Разве что иногда

попросит свиную косточку или ломтик сала с лучком и с черным хлебом. По утрам и ему, и себе я готовлю овсяную кашу. Иногда гречку варю. На завтрак он выпивает крохотную чашечку кофе с молоком. На обед любит обыкновенный борщ. И очень-очень редко папа позволяет себе глоток спиртного. Граммов десять. Не больше. Если придет его навестить зять, папа даже проявляет инициативу. «А что? Разве мы не имеем права повеселиться?» Хотя все «веселье» у него – десять граммов на донышке рюмки. В иных случаях, для аппетиту, я и сама предлагаю ему выпить ложечку коньяка. Чаще всего он отказывается. Но я заставляю. «Иначе, – говорю, – даже по комнате ходить у тебя не будет сил». А он опять: «Не забывай, сколько мне лет». – «Не забываю, – говорю, – но 70 лет Победы надо обязательно встретить в здравии. Это твоя боевая задача. А там как хочешь. Воля твоя».

* * *

Мне остается добавить еще одну небольшую, на сей раз действительно веселую подробность. После бесед с Петром Федосеевичем я пошел навестить Татьяну Михайловну Столярову, она живет через одну автобусную остановку от Петра Федосеевича. Несмотря на возраст и всякие недомогания, она встретила меня приветливо и – в ней море нерастраченного обаяния, между прочим – не без улыбки рассказала, как Петр Федосеевич ее однажды шутя посватал.

– Таня! – сказал он. – Вы вдова. Я вдовец. Мы оба фронтовики. Выходи за меня замуж.

Татьяна Михайловна улыбнулась.

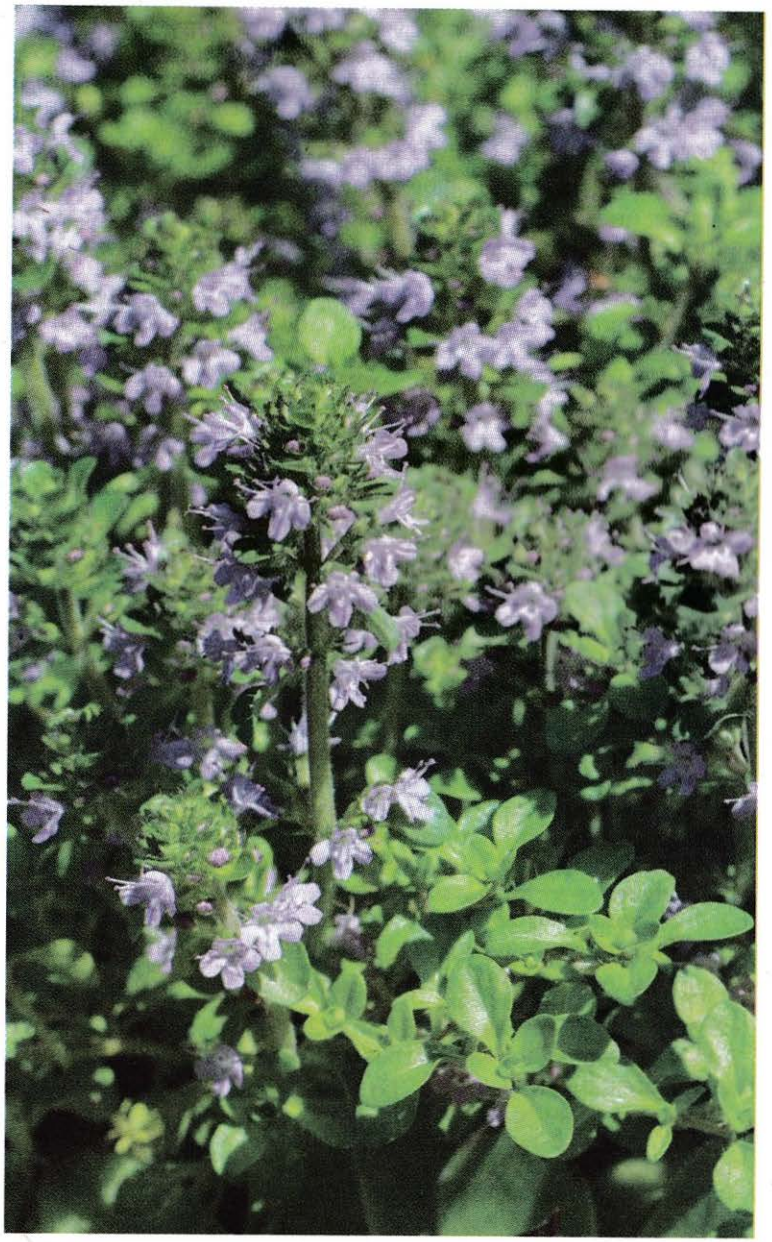
– Федосеич! – говорю. – Батюшко! Я и впрямь солдатская вдова. Мой муж тоже был старшим сержантом. У меня правнуку уже 21 год. Но если на то пошло – и сто лет не век. Засылай сватов!

Петр Федосеевич волей-неволей задумался.

...Шутки шутками. Однако ж не стареют душой ветераны. Надо отдать им должное.

Сергей МАКАРОВ.
г. Шахты,
Ростовская область.

ЧАБРЕЦ



Фотобанк ЛОРИ.

ЧАБРЕЦ

Чабрец, или тимьян ползучий (Thumus serpylolum L.), – многолетнее растение-полукустарник (высотой до 40 см) с тонкими стволиками, которые разрастаются по земле. Листочки мелкие, тонкие, овальной формы. Цветки также небольшие, розовато-фиолетовые, очень красивые, собраны в виде пучков на концах веточек. Чабрец очень душистый и в период цветения привлекает множество пчел и бабочек. Период цветения чабреца – июнь-июль. Произрастает в европейской части России, на Кавказе, в Казахстане, Западной Сибири, Забайкалье, Украине. В лечебных целях используют листья и цветки растения. Водный настой чабреца обладает успокаивающим, отхаркивающим и антисептическим действием. Чабрец в виде настоев, отваров применяют при заболеваниях дыхательных путей, особенно с выраженным кашлем (при бронхитах, в том числе и с астматическим компонентом), воспалении легких. Настой используют при бессоннице, одышке, для снятия загрудинной боли. Чабрец надежно помогает также при желудочно-кишечных расстройствах, изжоге, желудочных коликах, судорогах, при воспалении 12-перстной кишки, колитах, сопровождающихся вздутием живота. Ванны и компрессы из настоев растения, а также подушечки из распаренной травы употребляют как обезболивающее средство при подагре и суставном ревматизме. Настоем травы моют голову при головных болях, при перхоти, им полощут полость рта для удаления дурного запаха.

Рецепты народной медицины с использованием чабреца для лечения различных заболеваний

Простуда, кашель, заболевания органов дыхания – воспаление легких, бронхиты, трахеиты, ларинготрахеиты, бронхопневмония, коклюш, бессонница, заболевания желудка и 12-перстной кишки, изжога, колиты со вздутием живота, метеоризм, спазмы кишечника

1 ст. ложку сухой травы чабреца настаивать 20 минут в закрытой посуде в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

Подагра, ревматизм

3-4 ст. ложки чабреца обварить 2 раза крутым кипятком. Траву поместить в матерчатые подушечки и использовать для обезболивания.

Головные боли, перхоть

4 ст. ложки травы чабреца варить 2 часа в 1 л горячей воды, процедить. Применять наружно.

КАБИНЕТ ДОКТОРА ЩЕПКИНА

Писатель Михаил Андреевич ОСОРГИН (1878-1942 гг.) родился в Перми в семье потомственных дворян, а псевдоним, заменивший родную фамилию Ильин, взял от бабушки. После окончания Московского университета был помощником присяжного поверенного в Московской судебной палате, опекуном в сиротском суде и членом Общества попечительства о бедных. С 1906 по 1916 гг. жил в Италии. В августе 1916 года Осоргин вернулся в Москву, но осенью 1922 года с группой лучших представителей отечественной интеллигенции (Н. Бердяев, Н. Лосский и другие) Осоргин был выслан из СССР. В эмиграции он сочинил немало повестей и рассказов, один из которых мы предлагаем вашему вниманию.

После того как пять врачей, один другого знаменитее, и в том числе два иностранца, с редким единодушием признали, что спасти Бородулина может только строжайший режим питания (ни того, ни этого ни в коем случае – и прочее), при полнейшем покое, постоянном врачебном наблюдении, никаких занятий, никаких волнений, ни одной папиросы, ни одной рюмки, дважды в день то, дважды в неделю это, и малейшее нарушение этих предписаний может кончиться катастрофой, после этого жизнь нестарого человека, богатого и очень деятельного коммерсанта, утратила всякий смысл. Некоторое время он подчинялся, сидел, лежал, глотал, бездействовал, сосал мундштук с ароматической ватой, жевал безвкусный рис и куриную

котлетку и подписывал счета и векселя, не вникая в дело, но почувствовал, что, если так просуществовать не только год, а хотя бы два месяца, то тошнота и боли, может быть, пройдут, но сумасшествие грозит ему наверное. Строгого и дорогого врача, навещавшего его через день, он возненавидел всей душой, отвечал ему грубо и трясся от злости при его вопросах и замечаниях, самых обычных. Сверх того, он почувствовал, что от постоянного голодания и безвкусной дряни, которою его пичкали, он стал слабеть и впадать в сонливость, чего раньше не было никогда. И когда доктор потребовал, чтобы он дважды в неделю, по средам и пятницам, проводил весь день в постели и пригласил сестру милосердия для правильного ухода, Бородулин, сидевший в кресле своей собственной фабрики в халате и туфлях, налился кровью и прошипел:

– Убирайтесь к черту!

Конечно, это было истолковано болезненным состоянием, врач не позволил себе обидеться и, не повышая голоса, сказал:

– Сдерживайтесь и старайтесь не волноваться. Чтобы вам в этом помочь, я удалюсь, а вы потрудитесь серьезно подумать о своем состоянии и передо мной извиниться. Можете и по телефону.

Не подав больному руки, лишь снисходительно кивнув ему головой, доктор действительно удалился, надел в передней пальто, тихо и спокойно сошел с лестницы и на пути к другим больным размышлял о том, какое важное значение во врачебной профессии имеет выдержка, особенно когда больной человек некультурный, чтобы не сказать хам.

Вернувшись домой довольно поздно, он нашел письмо, со вложением бесспорного и вполне приличного чека и корявой благодарностью за услуги, в которых надобности в дальнейшем не предвидится. Рядом с подписью была чернильная клякса от слишком энергичного действия пресс-бювара.

* * *

На другой день, проснувшись бодрым и посвежевшим, фабрикант мебели Бородулин проделал весь курс неблаго-

разумия: хорошо позавтракал, выкурил папиросу, поехал в свою контору, распорядился текущими делами, пошел домой пешком и на середине пути почувствовал припадок сильной боли и тошноту. Это произошло в Кривоколенном переулке, сокращавшем дорогу к его собственному дому с Маросейки на Чистые пруды. Приостановившись у невзрачного крыльца, он подумал, что вряд ли случится тут проезжий порожний извозчик. На двери была медная, давно не чищенная дощечка с надписью: «Доктор Щепкин, прием 4-7». Первое, что подумал Бородулин, могло быть выражено словами: «Черт бы вас всех...» Затем он взглянул на часы, сердито сунул их в карман и позвонил. Ему отворила женщина в платке, пропустила его в переднюю и указала рукой на дверь приемной, где уже сидело человек пять. Бородулин вошел недоверчиво и с некоторым отвращением, но поспешил сесть, так как боль была несносной. Тотчас же из дверей докторского кабинета вышел старичок, и вслед за ним высунулась косматая голова в очках: кто? Бородулин привстал было, но его опередила дама, а доктор в белом халате кивнул ему головой и сказал:

– Обождите да снимите пальто, ни к чему париться! Газетку почитайте.

Неизвестно почему Бородулин заспешил, снял пальто, сам отнес его в переднюю, повесил и, вернувшись, почувствовал себя гораздо лучше. Главное, прошла его злость, а с нею и тошнота и боль. Молчаливые лица пациентов показались ему знакомыми и симпатичными: румяная дама с бледной, худенькой девочкой и здоровенный человек с испуганным лицом, не сводивший глаз с двери докторского кабинета. Этот ждал минут десять, за ним были приняты мать с дочерью, которых доктор долго продержал, проводил с большой ласковостью и затем поманил пальцем Бородулина:

– Ну, что в газете вычитали? Пожалуйте!

Небольшой письменный стол был стар и обшарпан, кресло с сомнительными пружинами и износившейся кожей, шкап – довольно солиден, еще два столика с приборами и койка, крытая чистой простыней. Обстановка вообще более чем скромная, а с точки зрения фабриканта модной

мебели – позорная. Доктор Щепкин смотрел сквозь очки и слушал рассказ больного о консультациях, исследованиях, предписаниях, о боли, слабости, режиме и всем прочем, чем мог похвалиться и на что пожаловаться пациент. Слушал с интересом и вниманием, но раза два прикрыл рукой зевоту, потому что был плохо выспавшись. Услыхав имена знаменитостей, лечивших Бородулина, спросил:

– А ко мне как попали?

– Я хожу домой мимо, Кривоколенным.

– Ну ладно, разденьтесь, помну вам живот.

Мял долго, но с осторожностью, потом еще расспрашивал, что-то записывал в свою книгу, и, пока пациент застегивался, доктор чесал себе карандашиком затылок. На вопрос пациента, что с ним, ответил, что:

– Откуда же мне знать, батюшка, я ведь не медицинская светила! Посмотрим, полечимся, вот капельки попринимаете, если больно будет, а не будет больно – зря не глотайте. Не поправитесь через недельку – опять загляните. Есть попробуйте все, только не очень жирное, и не переедайте. Вина не советую. Уж лучше водку, от нее вреда мало.

– Курить можно ли?

– Да ведь при чем тут табак, когда кишочки у вас слабы? Дымите!

– А лежать?

– Если неможется – лягте, а зря не нужно. Делайте, как нравится.

– А как же мне говорили...

– Кто говорил, те знали, а я вашей болезни толком еще не знаю. Особенного, по-моему, ничего нет, у кого брюхо не болит. Но бывает, что и помрет человек; значит, что-нибудь было неладно. Да вы не бойтесь!

Бородулин, которому доктор Щепкин очень понравился, попросил было его навещать первое время, но доктор решительно отказался:

– Что ж навещать вас, время тратить? Если будет плохо, вызовите меня, а то сами зайдите. Пока капельки принимайте, может, и пройдет.

Уходя, Бородулин неуклюже жал вялую докторскую руку и высвобождал из пальцев кредитку. Доктор сказал просто:

– А вы бы на тарелочку, без стеснения! – и, взглянув, прибавил: – Вон вы какой туз, видно, богаты! Ну, до свиданья, много водки все-таки не пейте, пожалейте кишочки!

Больше больных сегодня не было. Сев за стол, доктор оглядел с довольным видом, потому что больше всего он любил сидеть в одиночестве, в привычной обстановке, за удобным столом перед знакомой чернильницей. Вот только проветрить комнаты, может быть, вздремнуть полчаса и потом усесться плотнее с интересной книжкой, взятой из библиотеки, со спокойным романом или смешными рассказами, где люди хоть и ненастоящие, зато без болячек, припухших миндалин, хронических насморков и ущемленных грыж. Доктор любил и свою настольную лампу, и разрезательный нож, и молчаливого собеседника – кресло с сомнительными пружинами, и шкап, под ножку которого была подложена для равновесия дощечка. И койку, с которой нужно снять простыню. И картину в рамке: Лев Толстой на пашне.

* * *

Бородулин пришел вторично через две недели, к началу приема, первым. В кабинет вошел веселым и влюбленным, радостно поведал:

– Капли ваши принимал только три раза, больше и не понадобились. Либо капли чудотворные, либо сам вы, доктор, кудесник, а только стал я здоровехонек, как рукой сняло. Вот и пришел сказать.

Доктор Щепкин довольно ухмыльнулся:

– Вот и ладно. Капли эти не лечат, только боль унимают. Ничего у вас такого и не было, очевидно; что было, само и прошло. Однако не хвастайте и не шикуйте, будьте вперед осторожны, кишочки у вас все-таки не так чтобы очень...

Еще через две-три недели фабрикант Бородулин явился в обычное время, извинился и настойчиво заявил, что придется доктору назначить день, когда ему удобнее и свободнее, и в этот день прикатит к нему благодарный пациент, которого он, можно сказать, спас от болезни и от грабителей и мучителей и который хочет ему за все это благодеяние поднести одну-две безделушки своего производства, а вот пока... и положил на тарелочку конверт, смятый вложени-

ем и лежанием в кармане. Доктор Щепкин смутился и сказал, что это уж, пожалуй, и напрасно из-за такого пустяка. А день – какой день? Ну, скажем, послезавтра, во вторник, часу во втором:

– Все это вы напрасно. На водку все же очень-то не налегайте. Не пьете? Ну, не пейте – ваше дело! Жирного поменьше.

Во вторник подъехал к дому в Кривоколенном грузовик, мебельная фура фирмы Бородулина, а за фурой и он сам на хорошей машине. В квартире бывший пациент распоряжался за хозяина, а доктор бродил беспомощно, ворча и вздыхая. Всю мебель из его кабинета вынесли на чердак, всю до последней скамеечки, оставив только его приборы. Внесли письменный стол, большой, красного дерева, два превосходных кожаных кресла, шкап под стиль прочего, шкапчик поменьше, столики с досками, крытыми стеклом, и даже койку надлежащей меры, все прекрасное и дорогое, отчего помутнел потолок, стены и вся комната смутилась, как девушка, наряженная под шикарную даму. То же было и в докторской приемной, так что он нахмурился и не стал смотреть, и ахала за него старая женщина в платке, его прислуга. Был шум, стук, шарканье ног, скрип чердачной лестницы, перебранка рабочих, командный голос Бородулина, бодрого, здорового и довольного за себя, и за доктора, и за его прислугу, которая не поверила глазам, когда фабрикант сунул ей в руку бумажку. Когда же все смолкло, моторы загудели и отдалились, в квартире наступила тишина, жуть и неуютность, старуха взялась за метлу и тряпку, доктор сел за новый стол, сунул, не разбирая, в незнакомые ящики знакомые бумаги, и был так грустен и так расстроен, что сам принял какие-то капли с запахом эфира.

В обычный час явились пациенты, и сегодня были они не по-обычному осторожны, отвечали односложно, клали на тарелочку больше, чем доктор привык, может быть, потому, что и он был неприветлив, мрачноват и даже придирчив. В шикарной обстановке нового кабинета он казался себе шарлатаном, фанфароном, выскочкой и замухрышкой. Прописывал преимущественно касторку, на одного больного даже накричал. Все они ему ужасно надоели.

* * *

Когда же комнаты были, по обыкновению, проветрены и наступил час докторского отдыха, ничего из отдыха не получилось. Мебель блестела, на столе стоял бронзовый прибор с ненужными вещами, подсвечниками и увесистым прессом, кресла пахли кожей, не на что было положить локти, и даже лампа была новая, а старая уехала на чердак. Главное – в застольном кресле, в сиденье, не было годами промятой ямки, а спинка ходила.

Посидев с полчаса и ничего не поняв в романе, вчера с удовольствием начатом, доктор Щепкин встал, вышел в спальню, попробовал почитать, лежа в постели, к чему не привык и чего не любил, затем, мрачно побродив по всем трем своим комнатам, тихонько, стараясь не скрипеть ступенями, пробрался на чердак, захватив свечу. Там он возился долго, двигал, переставлял, устраивал, даже стучал молоточком и не раньше, как час спустя, сошел вниз за оставленной в кабинете книгой. Он был особенно удовлетворен тем, что на чердаке оказалась керосиновая лампа, а лавочка, в которую он послал прислугу, была недалеко, на углу. Потом он сам заправил лампу, давшую уютный огонек на старом письменном столе, перед которым было поставлено кресло с удобной выемкой в сиденье и привычной спинкой. Старый шкап стоял справа, хотя несколько ближе, так как места на чердаке было мало. Но его хватило для другого кресла – с сомнительными пружинами, а чернильница так и была принесена вместе со столом, в котором остались и некоторые бумажки.

Роман был обширный, со множеством действующих лиц, но эти лица быстро между собой перезнакомились и улыбались доктору с полным сочувствием. Герой был порядочной тряпкой, и героиня им вертела, как старым разрезательным ножом. Кое-кто из лиц второстепенных уселся на койку, лишенную покрышки, но еще крепкую. Чердак был теплым, хотя немного пахло пылью и кошкой. Внизу, у лестницы, стояла старая женщина в платке и прислушивалась. Все было тихо, доктор иногда откашливался и перелистывал страницу.

К СОЛНЦУ И СВЕТУ

Волнение, трепет души – неизменные спутники теплых весенних дней. Солнце пригревает, почки набухают, пробивается к свету робкая зелень травы, распускают лепестки цветы-подснежники... Пробуждение природы непременно рождает надежды, мечты...

ПОЮТ СЕРДЦА

«Спасибо за встречи на страницах журнала с интересными людьми, полезными рекомендациями. Тут есть все, чему может возрадоваться душа. Посылаю подборку стихов, посвященных весне».

Адрес: ВАЛИТОВОЙ Галине Федоровне,
690001 г. Владивосток,
ул. Шкипера Гека, д. 15/1, кв. 92.

Весна! И буду я другой –
Со стрижкою и молодой.
В красивой кофточке, в туфлях
И солнцем пламенным в глазах.
Весна!
Творишь ты чудеса!
Цветут сады,
Поют сердца!

БАГУЛЬНИК

Царство розовых снов,
Царство вечной любви...
Расцветает багульник
В преддверье весны.
Одевает природу
В причудливый цвет.
Красотища такая,
Что слов просто нет!
И, любуясь цветеньем,
Сопки выгнули спины,
А по городу мчатся,
Торжествуя, мужчины.
И в руках держат крепко
Букеты весны,
Дарят милым, любимым
Таежные сны.

БЕЗ ТЕБЯ

Солнце, зелень, цветы
Мне судьбою даны.
Нет, однако, тебя
В этом блеске весны.
Без тебя мне ни в чем
Не найти утешенья.
И весна без тебя –
Это просто мученье.

ДУША НАРАСПАШКУ

«Примите благодарность за мизерную плату за подписку на такие чудесные издания – вестник «ЗОЖ», журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». Каждое издание хорошо по-своему, у каждого своя «изюминка». Журнал «Предупреждение», например, очень украшают разделы «Женский клуб» и «Клуб литераторов». Поскольку я сама пишу стихи, то хотелось бы поделиться с вами своими произведениями. До сих пор нигде не печаталась – все стеснялась. Мне уже 63 года. Оглядываясь назад, понимаешь, как много сделано ошибок, и поправить почти ничего нельзя».

***Адрес: ЧОПЕНКО Ольге Яковлевне,
353590 Краснодарский край, Славянский р-н,
ст. Анастасиевская, ул. Луначарского, д. 16.***

Душа – нараспашку,
Душа – на разрыв.
И высказать страшно
Душевный порыв.
И нерв обнаженный,
Как током разит,
И крик исступленный,
И сердце болит.

***

Скажите: что такое Слово?
И что в нем значит каждый звук?
Ведь слово – это не полова
И не набор случайных букв.
Подумайте, какая сила
В простых словах заключена!
Словами Ева искусила,
От слов рождается война.
Убить, обидеть словом можно
И возвеличить, и спасти,
И погубить неосторожно,
Благодарить, с ума свести...
Поэтому давайте, люди,
Плохое прежде чем сказать,
Сначала здраво мыслить будем,
Чтоб никого не обижать.

***

Как во сне прожила,
Как цветок отцвела,
Что искала – того не нашла.
Не заметила я,
Как тропинка моя
На обочину жизни ушла.
Сколько весен прошло,
Сколько зим унеслось
В те края, где ни горя, ни бед.
Навсегда унеслись,
Не сказали «прости» –
Только в сердце оставили след.
Я бы все отдала,
Чтоб вернуть те года,
Позабыв про сомненья и страх,
Чтоб увидеть края,
Где тропинка моя
Заблудилась в цветущих садах.

БЛАГОДАРЮ СУДЬБУ

Письмо пришло по электронной почте. «Здравствуйте! Зовут меня Людмила Анатольевна КРАВЧУК. Живу в Белгороде – городе первого салюта войны. Выписываю журналы «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс». Все очень нравится. Среди читателей нашла единомышленников, которые печатаются на литературных страницах. Очень уважаю людей мыслящих и умеющих выражать свои жизненные ощущения. Особое настроение рождает стихотворные строчки, они «лезут» в душу – записываю свои раздумья. Может, кому-то это пригодится… Желаю всем здоровья и радости, не уставать, пробовать творить, даже если это выходит неумело, как у меня».

Когда-то мне казалось: дел так много,
И долгой-долгой будет та дорога,
Что к совершеннолетию ведет.
Но пролетел мой женский век,
И дочерью уже подарен новый человек,
А я встречаю осень жизни,
Все в ней благословив, без укоризны,
Благодаря судьбу за радость быть женой,
За счастье материнское двойное,
За внучкин смех...
За плечи тех,
Кто рядом есть –
Всего не перечесть.
Что в настоящем памятью живу,
Которая во мне и наяву.

БАБУШКА НА ЗАВАЛИНКЕ

Сидит бабушка на завалинке –
Глазки маленьки, ноги в валенках.
Все управила, всех направила
В жизнь по правилам...
Сидит, вспоминая,

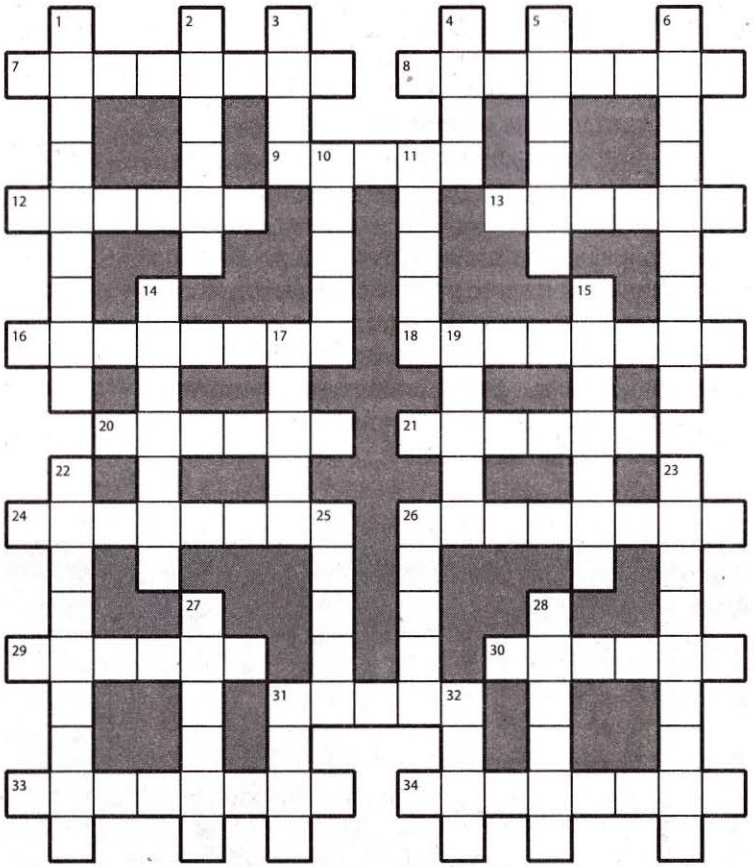
Какой была молодая –
Веселая, заводная,
Любимая и родная...
Бабушка в валенках
Сидит на завалинке,
Тихо поет внучке маленькой
Про цветочек аленький.

***

Когда на склоне лет я стану мягче,
Уживчивей, чтоб не рубить сплеча,
Открою истину: какое счастье
Вдруг осознать, понять не сгоряча,
Что в чем-то ты, быть может, лучше многих,
Но, кажется, совсем не лучше всех –
И это я считаю за успех!

Фотобанк ЛОРИ.

КРОССВОРД



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №3 (141)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Осьминог. 8. Шиповник. 9. Стопа. 12. Снимок. 13. Клюква. 16. Скрижаль. 18. Глотание. 20. Бицепс. 21. Уныние. 24. Карнавал. 26. Марципан. 29. Арахис. 30. Стевия. 31. Колит. 33. Крокодил. 34. Заливное.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ессентуки. 2. Микроб. 3. Торс. 4. Липа. 5. Мораль. 6. Рисование. 10. Ткань. 11. Порог. 14. Гигиена. 15. Фамилия. 17. Лапша. 19. Лента. 22. Натюрморт. 23. Бадминтон. 25. Лобио. 26. Мюсли. 27. Цирроз. 28. Стадия. 31. Клин. 32. Трап.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Признак, по которому что-либо оценивается. **8.** Крупный ядовитый паук. **9.** Напиток из плодов шоколадного дерева. **12.** В греческой мифологии — титан, державший на своих плечах небесный свод. **13.** Временной интервал, на котором бывает семь пятниц. **16.** Исполнительница ведущих партий в балете. **18.** Навязчивый страх перед животными, чаще определенного типа. **20.** Оно может быть румяным, глазным и являться предметом раздора. **21.** «Что это за голова, только зубы и борода?» (загадка). **24.** Почва степных зон, насыщенная солями, легкорастворимыми в воде. **26.** Воспаление слизистой оболочки глотки: першение в горле, боль при глотании. **29.** Высокий округлый сосуд с горлышком и ручкой. **30.** Боль в животе от смеха. **31.** Жестяная, консервная, стеклянная емкость с широким горлышком для хранения продуктов. **33.** Человек, получающий от жизни удовольствие. **34.** «Ясновидение» с точки зрения окулиста.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Специалист, изучающий птиц. **2.** Какой орган человека отвечает за обезвреживание опасных для нас веществ: ядов, токсинов? **3.** Микроэлемент, которым богата фасоль. **4.** Жировое отложение под кожей животных. **5.** Напасть, с которой борется стоматолог. **6.** Тикающая замена деревенскому петуху. **10.** Главная артерия кровеносной системы. **11.** Камень, символ апреля. **14.** Постоянное сосуществование организмов разных видов, обычно приносящее им взаимную пользу. **15.** Что бывает льняным, синтетическим и даже оптическим? **17.** Фигура человека или животного, сделанная из какого-либо материала, как действующее лицо специальных театральных представлений. **19.** Шарообразное растение-паразит, живущее на деревьях, ставшее символом плодородия. **22.** Младший научный ... **23.** Лекарственное растение семейства лютиковых, настойка которого применяется для борьбы с бабочкой-капустницей. **25.** Домашнее животное, считавшееся в Древнем Египте священным. **26.** Сладкий хлеб пустыни. **27.** Болезнь, вызванная недостатком инсулина. **28.** Летняя альтернатива зимним конькам. **31.** Сушеные ягоды винограда. **32.** Самый распространенный элемент в атмосфере.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях России проходит подписка на 2015 год. Подписка «до востребования» дешевле, чем с доставкой до почтового ящика. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам: **6 месяцев**

Каталог «Почта России»	**индекс 99608.**
Каталог «Пресса России» и «Агентство «Роспечать»	**индекс 26062.**

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в мае 2015 года)

Кинолетописец Победы

Движение лечит суставы

Псориаз: профилактика и лечение

15004
4 607161 020029